عزز طاقتك

ادعم جسمك وعقلك بالهرمونات **الطبيعية** المضادة للشيخوخة

وعناصر غذائية داعمة للمناعة

دكتورة
ساندرا كابوت



نظام غذائي داعم للطاقة
مدته 14 يومًا
مع كوكتيل طاقتك
"المعدِّل"



الغلاف الأمامي

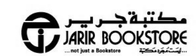


حقوق الطبع والنشر

عزز طاقتك

دكتورة ساندرا كابوت

استشارية المنظمة الأسترالية لصحة المرأة





للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarir.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناتجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمّل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى 2017

ليس الغرض من الاقتراحات والأفكار والعلاجات الموصوفة في هذا الكتاب أن تحل محل العناية والإشراف الطبي من أخصائي صحي مدرب. فجميع المشاكل والمسائل التي تخص صحتك تتطلب إشرافًا طبيًا. وإن كنت تعاني من اضطرابات صحية سابقة، فيجب أن تستشير طبيبك قبل اتباع أي من الاقتراحات أو العلاجات الواردة في هذا الكتاب. وإن كنت تتناول وصفات طبية، فيجب أن تستشير طبيبك قبل استخدام أي من العلاجات المطروحة في هذا الكتاب.

قام بإبداع رسوماتنا الكارتونية المرحة الفنانة الموهوبة كارين باربوتيس.

Boost your Energy

Dr Sandra Cabot

Womens' Health Advisory Service



عزز طاقتك

حصلت دكتورة ساندرا كابوت على بكالوريوس الطب والجراحة من الكلية الملكية لطب النساء والولادة، وهي طبيبة شهيرة على المستوى الإعلامي، ومؤلفة الكتب الأكثر مبيعًا: Women's Health, Don't Let Your Hormones Ruin Your Life, The Body-Shaping Diet, Menopause – HRT and Its Natural Alternatives, Handbag Health Guide، وكتاب النظام الغذائي لتنظيف الكبد[1].

كما تعمل ساندرا استشارية بالمنظمة الأسترالية لصحة المرأة، وتظهر بانتظام على شاشات العديد من البرامج التليفزيونية الأسترالية، وتقدم برنامجها الخاص لتلقي الاستفسارات في الإذاعة، وتكتب في مجلات المرأة، وتحظى باهتمام جماهيري واسع في مجال الحديث عن صحة المرأة واضطراب الهرمونات والمداواة بالعلاجات الطبيعية.

كما تعرف ساندرا في بعض الأحيان بلقب "الطبيبة المُحلِّقة"؛ حيث تسافر بشكل دوري إلى العديد من قرى أستراليا لعقد مؤتمرات توعية بصحة المرأة الريفية؛ ما يساهم في جمع التمويلات اللازمة للمنظمات المحلية المعنية بصحة المرأة، كما عملت لوقت كبير في قسم النساء والتوليد في أحد أكبر المستشفيات الخيرية في جبال الهيملايا بالهند.

تواصلت ساندرا مع النساء عبر التليفزيون والإذاعة، وتلقت آلاف الرسائل من النساء حول العالم؛ لذا فهي على دراية كبيرة بمشكلات الصحة واحتياجات النساء بمختلف بيئاتهن الثقافية.

لا يقصد بالتوصيات والأفكار والعلاجات الموصوفة في هذا الكتاب أن تحل محل الرعاية الصحية والإشراف الطبي من قبل متخصص محترف ومُدرب، فكل المشكلات والتساؤلات المتعلقة بصحتك تتطلب إشرافًا طبيًّا. إذا كنت تعاني أي اضطراب طبي سابق، فيجب أن تستشير طبيبك قبل اتباع أي من الوصايا والعلاجات الموصوفة في هذا الكتاب، وإذا كنت تتعاطى أية أدوية، فيجب أن تستشير طبيبك قبل اتباع العلاجات المذكورة

في هذا الكتاب.

الرسوم الكارتونية الجميلة الواردة في كتابنا مرسومة بريشة الفنانة كارين باربوتيس.

---

1 متوافر لدى مكتبة جرير

إشادات

شرطي من سيدني

عزيزتي الدكتورة كابوت،

بعد العمل في ورديات غير منتظمة، بدأت أشعر بإرهاق ذهني وجسدي مستمر، وبعد استشارة العديد من الأطباء والمعالجين بالأعشاب وغيرهم من ممارسي الرعاية الصحية، الذين عجزوا جميعًا عن مساعدتي، توافقت مع فكرة أن ما أعانيه هو نتيجة نمط الحياة الحديثة، غير أن كل المعالجين بالأعشاب اتفقوا على أن كبدي ليس على ما يرام؛ لذا اشتريت المسحوق المنشط للكبد والمكونات المذكورة في وصفة "كوكتيل الطاقة" الخاصة بك.

ونظرًا إلى عملي في ورديات غير منتظمة، لم يتسن لي اتباع جميع توصياتك الغذائية بشكل تام، غير أنني التزمت بتناول منشط الكبد وكوكتيل الطاقة بشكل يومي.

ويسعدني أن أقول إن مستوى الطاقة لديَّ ارتفع بشكل ملحوظ، وهأنذا الآن أشعر بتحفيز كافٍ لمعاودة ممارسة التمارين الرياضية، التي بدورها زادت من مستوى طاقتي وشعوري بالراحة. إن وصفة كوكتيل الطاقة تساوي ثمن كتابك كله، وعندما يسمح الوقت أتطلع لاتباع نظامك الغذائي.

السيدة جيه. كيه. من بيرث

عزيزتي الدكتورة كابوت،

أكتب لكِ حتى تعلمي أنني أخيرًا استعدت طاقتي باستخدام وصفاتك لتحسين أداء الجسد، وأن الأمر مريح للغاية، فأنا أبلغ من العمر ٤٥ سنة فقط، غير أنني شعرت كأني في الخامسة والثمانين منذ ستة أشهر، حتى إنني استقلت من وظيفتي لعدم قدرتي على الوفاء بالتزاماتي؛ إذ بدأ شعوري بالإرهاق بعد إجرائي عملية استئصال الرحم والمبيضين نتيجة إصابتي الحادة بداء انتباذ بطانة الرحم، وعندها ظننت أن لديَّ القوة

الكافية لاستعادة صحتي وحدي باتباع نظام غذائي جيد، ومن خلال تناول كبسولات هرمون الإستروجين؛ حيث بدأت مرحلة سن اليأس في الوقت ذاته.

إشادات

للأسف بدأت الشعور بالألم والصداع والغثيان والتعب المزمن، كذلك فقدت الرغبة في العلاقة الحميمة حتى إنني في الواقع أصبحت أرفض زوجي؛ الأمر الذي أدى إلى تضرره؛ حيث كان مستوى الطاقة عنده مرتفعًا، ثم قرأت مقالًا لكِ عن تحسين أداء الجسد بالهرمونات الطبيعية، والمكملات الغذائية. ولقد ذكرني هذا بأن جسمي يحتاج إلى مساعدة أكبر، وربما تنقصه أشياء؛ حيث شعرت بأنني غير متزنة، وأجريت تحاليل دم لقياس معدل الهرمونات لديَّ، وتبين لي وجود انخفاض حاد في مستوى هرمون التستوستيرون وهرمون ديهيدرو إيبي أندروستيرون، على الرغم من أن مستوى هرمون الإستروجين عالٍ للغاية، ولقد ناقشت ذلك مع طبيبي الذي وصف لي مكملات للهرمون تحتوي على نسبة صغيرة من هرمون التستوستيرون وهرمون بريجنينولون، ووصف لي مجموعة الإستروجين، فتتبعت نصيحتك وبدأت تناول مكملات غذائية تحتوي على الماغنسيوم والسيلينيوم وفيتامين سي والأحماض الدهنية الضرورية، حتى إنني بدأت في تناول وصفة مخفوق الطاقة الذي يحتوي على عصائر الخضراوات والفواكه النيئة وخليط بذور الكتان ودوار الشمس واللوز، وفي خلال ستة أسابيع بدأت أشعر باستجابة جسدي، وشعرت بأنني أصبحت أقوى وأكثر حيوية على المستويين الذهني والجسدي، حتى إن الأمر بدا كأن جسدي يستقبل المواد التي يحتاج إليها لإعادة توازنه وتجديد إنتاج الطاقة لديه، إنني أشعر الآن بإحساس رائع، ولا أصدق أنني أشعر بهذا الشعور يوميًّا، كما شعرت عائلتي بالسعادة لاستعادة الأم والزوجة والإنسانة السعيدة التي اعتادوا وجودها.

السيدة تي. إس. من أديليد

عزيزتي الدكتورة كابوت،

كنت أعاني متلازمة الإرهاق المزمن لثلاث سنوات، ووجدت أنني دائمًا أعاني التهاب الحلق وتورم الغدد، كذلك كنت أعاني تراكم المخاط في الجيوب الأنفية؛ ما جعلني أتناول مضادات حيوية مختلفة أدت إلى إصابتي بداء المبيضات، ومن حسن حظي أنني اطلعت بعدها على نظامك الغذائي لتنظيف الكبد، وكان الأمر منطقيًّا بالنسبة إلي؛ لأنني كنت أعرف أن جهاز المناعة لديَّ يحتاج إلى تقوية. واتبعت هذا النظام الغذائي لثمانية أسابيع حتى بدأ التهاب الحلق والمخاط يتلاشى بالتدريج،

إشادات

غير أنني ما زلت أشعر بالإرهاق وفقدان الحيوية؛ لذا قررت تناول المكملات التي أوصيتِ بها لتعزيز الطاقة، واتجهت إلى متجر للطعام الصحي واشتريت مضادات للأكسدة ومسحوق خميرة ليزودني بالسيلينيوم والمعادن الأساسية للجسم وزيت الكتان وبعض الكبسولات التي تحتوي على مستخلصات أعشاب الجوارانا والجينكو والجينسنج، كذلك بدأت في تناول بعض أقراص الماغنسيوم؛ لأنني كنت أعاني ضغطًا شديدًا في العمل، وبعد خمسة أسابيع بدأت أشعر بأن مستوى طاقتي يتزايد، كما لم أعد أشعر بالحاجة إلى النوم في الظهيرة. والأفضل من ذلك أنني أحسست بشعور رائع عندما وجدت نفسي أستيقظ في الصباح وليست لديَّ الرغبة الشديدة أو الاحتياج إلى تناول القهوة والسكر حتى أتمكن من مزاولة أنشطتي طوال اليوم، وأستطيع أن أقول بكل تأكيد إن هذا العلاج الغذائي عالج مشكلاتي، وأكره التفكير في الحال الذي كان سيصير عليه مستقبلي لو لم أكتشفه.

السيد بي. دي. من تاري في نيو ساوث ويلز

عزيزتي الدكتورة ساندرا كابوت،

أكتب لكِ لأروي لكِ نجاحي بعد تغيير نظامي الغذائي وأسلوب حياتي. أبلغ من العمر ٤٨ عامًا وأعاني ضغطًا عاليًا في الدم منذ خمسة أعوام؛ ما استوجب أن أتعاطى عقارًا من نوعية حاصرات البيتا ليُهدئ من سرعة نبضات قلبي ويحد من ارتفاع ضغط الدم، ولكن للأسف جعلني العقار

الحاصر للبيتا أشعر بالتعب الشديد، وضعفت قدرتي الجنسية؛ ما هز ثقتي بنفسي، وبعدما قرأت كتابك، النظام الغذائي لتنظيف الكبد، قررت أن أتوقف عن تناول الطعام غير الصحي المليء بالدهون والأملاح، وأبدأ أكل كثير من الطعام النيئ، كما قرأت ما كتبته عن الماغنسيوم والإنزيم المساعد Q10 لتنشيط الدورة الدموية؛ لذا بدأت أتناول جرعات يومية تبلغ ٢٠٠٠ مجم من الماغنسيوم ، و١٠٠ مجم من الإنزيم المساعد Q10، كما بدأت الاسترخاء أكثر والمشي يوميًّا؛ ما ساعدني على التخلص من الشعور ببرودة أطرافي، كذلك فقدت ١٥ كيلوجرامًا من وزني، وأصبحت أمعائي تعمل بشكل منتظم لأول مرة منذ أعوام، وعندها أصبح طبيبي سعيدًا بمعدل ضغط الدم لديَّ، والآن لا أتناول عقاقير طبية سوى أقراص مُدرة للبول،

إشادات

وهي غير مضرة بالمعدة؛ إذ بدا أن الماغنسيوم يتحكم في معدل ضغط الدم لديَّ وضربات القلب، وأفضل شيء هو أنني الآن أتمتع بعلاقة زوجية حميمة طبيعية؛ ما أعاد إليَّ الثقة بنفسي. أشكرك كثيرًا على أسلوب الحياة الجديد والأفضل.

بريد إلكتروني مرسل من السيدة جيه. إس.، الفضاء الإلكتروني، في مكان ما في أستراليا

عزيزتي الدكتورة كابوت،

أردت مراسلتك لتعلمي أنني أتبع نظامك الغذائي لتنظيف الكبد طوال خمسة أسابيع إلى الآن، وأشعر بشعور رائع؛ إذ كنت أعاني صداعًا دائمًا (على الأقل مرة كل يومين)، وكان يداهمني صداع نصفي على الأقل مرة في الأسبوع، ويستمر من ١٢ إلى ١٥ ساعة في المرة الواحدة، ولكن منذ أن اتبعت نظامك الغذائي وأنا أشعر بشعور رائع؛ إذ فقدت ٦ كيلوجرامات من وزني، ولم أشتكِ من سوء المزاج منذ ذلك الحين؛ إذ دلني جاري على هذا النظام، وكذلك أوصيت أنا به كل معارفي، ويُعقِّب الناس دائمًا الآن على مظهري الرائع، ويتساءلون عن السبب (إنهم يعتقدون أنني أوشك

على الزواج مرة أخرى)، ولكنني أخبرهم بأن السبب هو كتابك، وأساسًا أنا أكتب لكِ لأشكرك على لساني نيابة عن ابنتي التي لم تعد تعاني التعامل مع هذه "الأم الغاضبة سريعة الانفعال" لأربعة أيام في الأسبوع، فأنا أبلغ من العمر ٢٥ عامًا فقط، ولكن هذا هو أفضل نظام غذائي صادفته منذ أن بدأت اتباع الحميات الغذائية المختلفة من سن الثامنة عشرة. واصلي هذا العمل الرائع!

الفصل الأول

ارفع مستوى طاقتك

بما أنني طبيبة ألتقي بمئات المرضى الذين يعانون نقصًا في الطاقة؛ بعد أن فقدوا الشعور بالحيوية والجاذبية، أو القدرة على الاستمتاع بمباهج الحياة، أعرف أن الكثيرون يعانون هذه الحالة منذ سنوات، ويشتكون من الشعور بالإرهاق في الصباح؛ ما يجعل مواجهة تحديات اليوم الجديد أمرًا صعبًا، أو ربما يشعرون بالتعب طوال الوقت، كذلك يصاحب ذلك نقص في الطاقة الذهنية والجسدية؛ ومن الصعب معرفة أيهما حدث أولًا؛ إذ يؤدي أحدهما إلى الآخر.

وفي هذا الكتاب سنزودك بإستراتيجيات لتساعدك على مواجهة حالات:

١. الإرهاق الذهني

٢. الإرهاق الناتج عن خلل هرموني

٣. الإرهاق الناتج عن سوء التغذية

٤. متلازمة التعب المزمن

والإرهاق الدائم له حلول؛ لأننا نستطيع اليوم، وفي وقتنا هذا لحسن الحظ، أن نحسِّن أداء الجسد والذهن؛ لنعيد الشباب لجهازنا الهرموني، وجهازنا المناعي، وجهازنا العضلي، وجهازنا العصبي.

سوف أعطيك الأدوات التي تستطيع من خلالها تحسين أداء جسدك، فهو يشبه آلة مضبوطة بدقة، ومن ثم يشعر بالانتعاش والاتزان. إنني أحب موضوع تحسين الأداء هذا؛ لأنني بعد عشرين عامًا من ممارسة الطب، اكتشفت أن كل إنسان متفرد، ويمكن من خلال التغذية السليمة والعقاقير المنظمة للهرمونات المناسبة لكل شخص على حدة، وهي الأدوات التي سنستخدمها، استعادة توازن الطاقة؛ حيث تُمكننا هذه الأدوات من التحسين الدقيق لكل خلية في الجسد، فتحفز كلًّا من مسارات الكيمياء الحيوية ومصانع الطاقة في الخلايا على إنتاج الطاقة بشكل أفضل، فجميعنا مكوَّنون من مليارات الخلايا، ولكي نتمتع بحياة صحية أفضل يجب أن تتلقى كل خلية المواد الخام التي تحتاج إليها لتنتج أقصى معدل

للطاقة، لذا نعمل نحن على عالم الخلية بالغ الصغر، لنغير الجزيئات الدقيقة داخلها.

تعد فكرة "تحسين" أداء الجسد فكرة حديثة للغاية؛ بعد أن أصبحت ممكنة في عصرنا الحالي، ويمكننا أيضًا استخدام مصطلح "التحسين الفائق" لأداء الجسد لإنتاج أعلى معدل للطاقة، وسوف يتفهم مهندسو الميكانيكا مصطلح "التحسين الفائق"؛ لأنهم يدركون الفرق الشاسع في أداء محرك السيارة الذي يمكن أن تحققه هذه الصيانة، ولذلك من المحزن، بالنسبة إليَّ، أن ننفق الوقت والنقود لتحسين محركات سياراتنا، بينما لا يعبأ أي منَّا بالقيام بهذه الصيانة الحيوية لجسده، فجسدنا هو المحرك الأهم، ويحتاج إلى أفضل أنواع الوقود، وأفضل صيانة ليؤدي وظائفه على أفضل صورة، ويعمل بكفاءة، ويطول عمره.

نحن نحتاج إلى التحسين الدقيق أو التحسين الفائق لأداء أجسادنا بشكل منتظم، للوقاية من تدهور الصحة، وألا ننتظر حتى تظهر أعراض خلل الوظائف أو المرض، فإن تحسين الوظائف ليس مقتصرًا على العلاج الفعَّال للأمراض، وإنما هو أفضل أشكال الطب الوقائي.

تحتوي كل خلية في جسمك على الشفرة الوراثية (الحمض النووي)، التي تبرمج الخلية لتعمل بشكل مثالي، غير أنه إذا لم تحصل خلاياك على المواد الخام المناسبة لتحمل الرسالة الجينية إلى الخلية، فسينتج عن ذلك خلل؛ لذا فإن تحسين الأداء يزوِّد خلاياك بهذه المواد الخام الحيوية، لتسمح للشفرة الوراثية الخلوية بالعمل بطاقتها الكاملة، وهذه أقرب وسيلة يمكن أن تتبعها للحصول على صحة مثالية.

يعتبر التحسين الدقيق أو التحسين الفائق للجسم والعقل رحلة مثيرة ستغيِّر بعمق مظهرك وشعورك على المستويين العقلي والجسدي.

إنتاج الطاقة

قبل أن نتناول التفاصيل المهمة والأساسية لكيفية التغلب على مسببات الإرهاق المتعددة، أعتقد أنه من المهم أن أصف كيف تنتج الخلايا الطاقة المطلوبة لتؤدي أعضاؤنا وظائفها، وإذا كنت لا تحب علم وظائف

الأعضاء، فلك مطلق الحرية في تخطي هذا القسم الصغير من الكتاب؛ لأنه مدرج للمهتمين فقط.

يطلق على مصانع توليد الطاقة في الخلايا اسم الميتوكوندريا (انظر إلى ص١٠)، وهي جُسيمات صغيرة على شكل حبة اللوبياء مصنوعة من أغشية دهنية، ومن خلال عملية كيميائية يطلق عليها دورة كريبس (أو دورة حمض الستريك)، يتحول الطعام إلى نوع من الطاقة الخلوية على شكل مركب كيميائي يطلق عليه اسم ثلاثي فوسفات الأدينوسين (ATP). ولتحدث دورة كريبس داخل الميتوكوندريا الضئيلة تتطلب أوكسجين (الأيض الهوائي)، وتمتزج هذه الدورة بسلسلة نقل الإلكترون، وكلما زاد إنتاج ثلاثي فوسفات الأدينوسين زاد معدل الطاقة في الخلية، ولهذا نطلق على ثلاثي فوسفات الأدينوسين "عملة الطاقة"، وتعتبر دورة كريبس المسئولة عن ٧٥٪ من إجمالي الطاقة المنتجة في الخلية، كما يمكنك رؤية الدهون والكربوهيدرات والبروتينات، وهي تتحول بكفاءة عظمى إلى طاقة من خلال دورة كريبس داخل الميتوكوندريا، كذلك يمكنك أن ترى أن دورة كريبس تتطلب عوامل غذائية مساعدة متعددة، مثل: حمض الليبويك، وفيتامينات ب المختلفة، والكارنتين، والماغنسيوم، والمنجنيز، والأحماض الأمينية، وحمض الماليك، والإنزيم المساعد Q10.

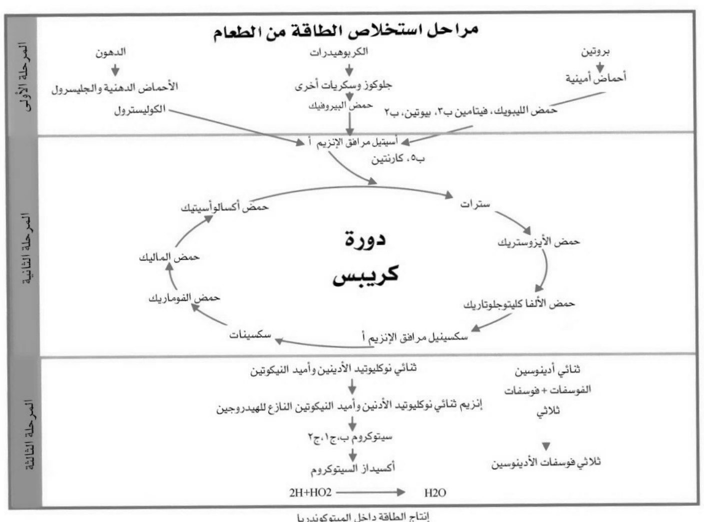
يعتبر الكارنتين (انظر إلى دورة كريبس) المجرفة التي تدفع بالوقود إلى الميتوكوندريا، وهو ضروري لإنتاج الطاقة؛ حيث ينتج الكارنتين في الجسم من الأحماض الأمينية الأساسية: اللايسين والمثيونين إضافة إلى الفيتامينات المساعدة، مثل فيتامينات ب ٣ وب ٦ و ج والحديد، وهو المواد اللازمة لإنتاجه، ويمكن الحصول على هذه العوامل المساعدة من خلال نظام غذائي خاص بالطاقة، أو من خلال مكملات غذائية محددة إذا تطلب الأمر.



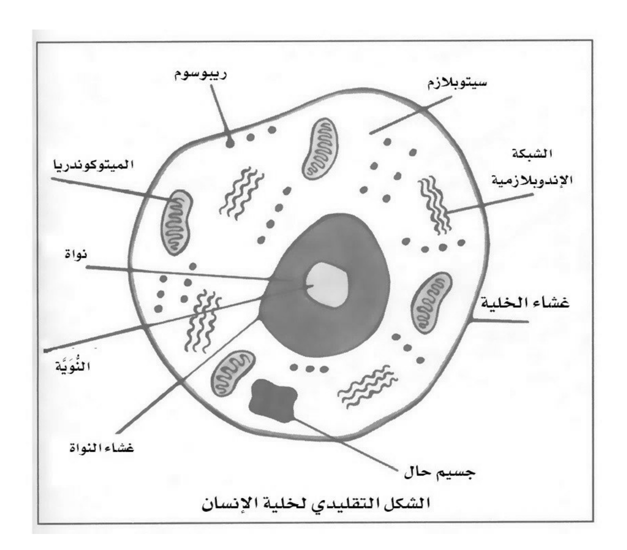
ينقل الكارنتين الطعام إلى مصانع الطاقة، ليعزز من عمل الميتوكوندريا التي تقوم بحرق الوقود لإنتاج الطاقة بما يكفي احتياجات الجسم.

كذلك توجد طريقة أخرى لإنتاج الطاقة في الخلية من خلال السائل الداخلي بها (السيتوبلازم)، وهذه الطريقة لا تتطلب وجود الأكسجين (الأيض اللاهوائي)، ومن خلال هذا الأيض اللاهوائي تُحوِّل الخلية السكر (الجلوكوز) إلى حمض اللبنيك، وهذه الطريقة ليست عالية الكفاءة، كما ينتج عنها قدر من الطاقة الخلوية أقل من الطاقة المنتجة من خلال دورة كريبس الهوائية.

وعندما يضعف عمل الميتوكوندريا في إنتاج الطاقة، ربما تضطر الخلية إلى الاعتماد على الأيض اللاهوائي في السيتوبلازم؛ ما قد يؤدي إلى إنتاج فضلات حمضية تتسبب في آلام وأوجاع للعضلات، ورغبة في تناول السكريات مع شعور بالإرهاق؛ لذا يتعين علينا الاطمئنان إلى أن الميتوكوندريا لدينا تعمل بكفاءة، وذلك بمراعاة تزويدها بالمواد الخام الضرورية، لتعمل دورة كريبس بكفاءة؛ لذا سوف يزوِّد النظام الغذائي لإنتاج الطاقة والمواد الغذائية، المقدمة في وصفة كوكتيل تحسين الوظائف، الميتوكوندريا بالمواد الخام المناسبة (الركائز) لدعم دورة كريبس حتى تتم بكفاءة؛ ما يؤدي إلى إنتاج قدر كبير من الطاقة. وتتكون الميتوكوندريا من أغشية دهنية، لكنها قد تتلف بفعل الفيروسات والسموم والجذور الحرة.



إنتاج الطاقة داخل الميتوكوندريا



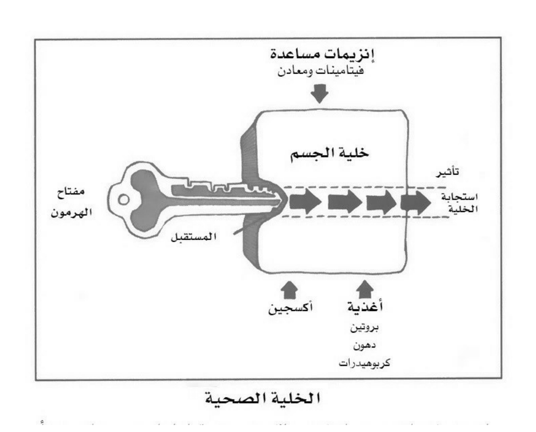
الشكل التقليدي لخلية الإنسان

سوف تقلل مضادات الأكسدة (مثل فيتامين أ، ج، هـ ، والسيلينيوم) الضرر الواقع على الميتوكوندريا؛ ما يعزز الحفاظ على الطاقة.

ودورة الطاقة داخل الميتوكوندريا يمكن أن تقابلها بعض العقبات نتيجة السموم والنظام الغذائي الخاطئ؛ حيث تعوق سموم مثل المبيدات الحشرية ودخان السجائر والمُحلِّيات الصناعية دورة الطاقة، ما يقود إلى الشعور بالإرهاق، كذلك الدهون غير الصحية، كالزيوت النباتية المهدرجة، والدهون المشبعة التي يمكن أن تدمر الأغشية الدهنية للميتوكوندريا؛ فتتسبب في ضعف إنتاج الطاقة، فما تأكله يؤثر في جسمك وجودة حياتك، وإذا كنت تتبع نظامًا غذائيًّا غير صحي، فسينتج عن ذلك جسم غير صحي، فطريقة أداء خلاياك لوظائفها، سوف تعكس تركيبة نظامك الغذائي.

ففي الوقت الذي يأكل فيه العديد من الناس كميات كبيرة من الطعام غير الصحي، يعانون سوء تغذية مصحوبًا بنقص في الفيتامينات والمعادن والمواد الغذائية الأخرى؛ وتنتهي بهم الحال إلى إنتاج طاقة بشكل محدود في الميتوكوندريا.

تؤدي الهرمونات دورًا أيضًا في تحفيز عملية الأيض داخل الخلية، فالهرمونات مركبات كيميائية قوية، وهي تعمل كالمفتاح بالنسبة إلى المستقبلات الموجودة على غشاء الخلية (انظر إلى الرسم التوضيحي أدناه)؛ حيث تلتحم هذه المفاتيح الهرمونية



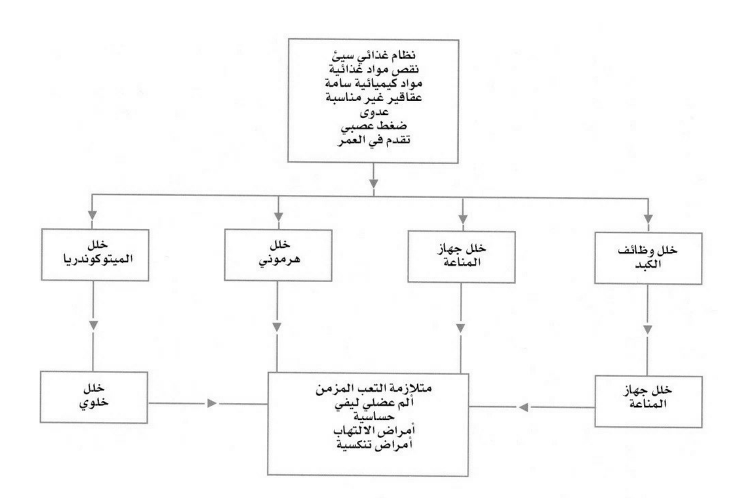
الخلية الصحية

بالمستقبلات التي تزود الخلية برسائل متعددة، مثل إنتاج المزيد من البروتين أو الإفرازات، فالهرمونات مثل المديرين يعطون خلاياك تعليمات لتتبعها، كذلك تحث بعض الهرمونات، مثل الهرمونات التناسلية وبعض هرمونات الغدة الكظرية، خلاياك على العمل كخلايا شابة، فتبدو حياتك كحياة شخص أصغر؛ لذلك من المهم أن نعرف أن إنتاج بعض الهرمونات المهمة يتلاشى، للأسف، مع التقدم في العمر؛ ويتضح هذا من خلال ظاهرة شيخوخة الناس، لذا سنصبُّ اهتمامنا في هذا الكتاب على استخدام الهرمونات الأكثر أهمية، التي لا تتأثر بتقدم العمر، ويمكنها أن تجدِّد شباب الخلايا.

ومن أجل الوصول إلى الصحة المثلى يجب أن تتوازن الجزيئات والعناصر شديدة الصغر الموجودة بكل خلية كي تعمل بكفاءة، وعلى هذا المستوى الخلوي المصغر تعمل تقنية تحسين الأداء من خلال المزج بين توازن الهرمونات والعناصر الغذائية المهمة لبناء الكفاءة الخلوية،

والحفاظ عليها، والارتقاء بوظائف الخلية الفسيولوجية، كذلك تهتم تقنية تحسين أداء الجسد بحماية الخلايا والجهاز المناعي؛ لأننا نعيش في عالم أصبحت البيئة المحيطة فيه أكثر عدائية للخلايا، وتُصيبها بالشيخوخة؛ ما يجعلها أكثر ميلًا إلى التحلل وعدم الكفاءة.

تعتبر تقنية تحسين أداء الجسد بالفعل تقنية شاملة لاستعادة الصحة وصيانة أجهزة الجسم؛ لأنها تهتم بكل العناصر الحيوية المطلوبة للأداء الخلوي وامتداد العمر.



الفصل الثاني

تعزيز الطاقة العقلية

إذا لم يكن إنتاج الطاقة في مخك يعمل بالشكل الأمثل، فقد تعاني الاكتئاب وضعف التركيز، و"تشوش" الذهن، والافتقار إلى الحافز الذهني، واضطرابات النوم، وضعف الذاكرة، والافتقار إلى الرغبة في عمل أي شيء وتقلب المزاج.

إذا كانت هذه الأعراض متفاقمة وتحول دون عمل مخك بالشكل الصحيح، فربما تحتاج إلى استشارة طبيب أمراض عقلية متخصص ليقدم لك المشورة، وربما يصف لك عقاقير مضادة للاكتئاب. لست ضد هذه العقاقير، وربما تكون ذات فائدة قصوى في الواقع، لكنك ستحتاج إلى التوقف عن تناولها إن عاجلًا أو آجلًا، وبالتأكيد ستحتاج إلى حلول أكثر طبيعية للتخلص من هذه الأعراض المؤسفة؛ لذا إليك اقتراحاتي لتوازن إنتاج المواد الكيميائية العصبية (النواقل العصبية) في خلايا المخ.

مكملات لتعزيز الطاقة العقلية وزيادة الإنتاجية

١. ليسيثين، ٤٠٠٠ مجم يوميًّا، سوف يمنحك كولين إضافيًّا ليرفع مستوى مادة الأستيل كولين الموجودة في نواقل المخ، ولتعزيز تأثير الكولين، تناول الليسيثين مصحوبًا بـ ٥٠٠ مجم يوميًّا من فيتامين ب ٥ (حمض البانتوثينيك)، و١٠٠ مجم يوميًّا من فيتامين ب ٦ (بيريدوكسين)، و١٠٠ مجم يوميًّا من فيتامين ب١ (ثيامين). تناول جميع هذه الفيتامينات مع الطعام، وعندها ستساعدك هذه العناصر على تحسين ذاكرتك، كما ينبغي أن تتناول الأطعمة الغنية بالكولين، مثل: فول الصويا، والبازلاء المشقوقة، والعدس، والفاصوليا الخضراء، والبيض، واللحم البقري، وبراعم الفول.

٢. الأحماض الدهنية الأساسية، مثل: ٣٠٠٠ ـ ٤٠٠٠ مجم يوميًّا من زيت زهرة الربيع المسائية، و٣٠٠٠ ـ ٤٠٠٠ مجم يوميًّا من زيت بذور الكتان (معروف أيضًا بالزيت الحار)؛ حيث تمنح مخك كمية مناسبة من

الأوميجا ٦ والأحماض الدهنية أوميجا ٣ التي تساعد خلايا مخك بطرق متعددة. تشكل الأحماض الدهنية الأساسية كتلًا من الأغشية الدهنية التي تكون البنية السليمة لخلايا مخك، كما يعد المخ عضوًا دهنيًّا لينًا، مركبًا من دهون يطلق عليها الدهون الفسفورية.

من خلال تناول الأحماض الدهنية الأساسية سوف تحسن من إفراز النواقل العصبية من خلايا مخك، التي بدورها ستعزز الدقة العقلية لديك. يتسبب ارتفاع متوسط الأعمار للسكان في انتشار أمراض الخرف، خاصة مرض ألزهايمر الذي ارتفع بمعدل مخيف، ويتعلق الخرف بفقدان خلايا المخ؛ مما يسبب ضمورًا (انكماشًا) في المخ؛ حيث تنكمش هذه الخلايا المخية وتموت بسبب ضعف الأغشية، فتسبب الارتشاح وتصبح غير قادرة على حماية الخلايا؛ لذا تكون الميتوكوندريا الخاصة بخلايا المخ ، المتكونة أيضًا من أغشية دهنية، منعدمة الكفاءة، ما يسبب تراكم الأنسجة النشوانية أو أنسجة الأميلويد (فضلات الأيض) في خلايا المخ، فتخنقها في النهاية حتى الموت. ولكي تقلل فرص إصابتك بالخرف، من الضروري مد خلايا مخك بالأحماض الدهنية الأساسية، لبناء أغشية قوية وصحية حول الجانبين الداخلي والخارجي للخلايا.

مرض ألزهايمر

يعتبر ألزهايمر نوعًا شائعًا من الخرف؛ حيث يسبب فقدًا في الذاكرة قصيرة الأمد وفقد القدرة على التفكير بمنطقية. وللأسف يصيب هذا المرض المخي التنكسي المأساوي حوالي ١٠٪ من الأشخاص فوق سن الخامسة والستين.

نرى عند مرضى ألزهايمر تغيرات مادية في المخ تتكون من ترسب البروتين عديم الفائدة المعروف باسم أميلويد بيتا؛ حيث تتشكل هذه الترسبات في صورة رقع وأنسجة متشابكة تبدأ حرفيًّا في تدمير أنسجة وخلايا المخ الثمينة التي تقابلها.

وقد توصل الباحثون إلى أن الجينات المعيبة، مثل بروتين الأميلويد غير النشط والبرسينيلين ١، يمكن أن تعمل صمامًا، وتسرع من تكوين ترسب

الأميلويد بيتا في المخ، كما تقلل من إمكانية إصلاح الخلية وتعجل بموت خلايا المخ.

قام "ديفيد بورشت"، الباحث في المعهد الطبي بجامعة جونز هوبكنز في بالتيمور، بحقن فأر بهذين الجينين المعيبين، كل واحد على حدة. وعندما حُقن بروتين الأميلويد غير النشط وحده، تبين أن رقع الأميلويد تنمو متأخرًا في دورة حياة الفأر، بينما عندما يوجد الجينان المعيبان، تنمو رقع الأميلويد في مرحلة مبكرة من عمر الفأر. وعليه خلص الباحث إلى أن جين برسينيلين ١ المعيب يعجل بالإصابة بمرض ألزهايمر.

يمكن لنقص التغذية واتباع نظام غذائي سيئ أن يسرعا الإصابة بمرض ألزهايمر بشكل مباشر من خلال تأثيرهما في خلايا المخ (العصبونات) وبشكل غير مباشر من خلال التفاعل مع الجينات المعيبة، فنقص الأحماض الدهنية الأساسية في النظام الغذائي يؤدي إلى ضعف الأغشية الخلوية في خلايا المخ، فتصبح أكثر عرضة للتلف الناجم عن الجذور الحرة.

كما قد يتسبب النقص الغذائي في فقر إنتاج الطاقة في الميتوكوندريا؛ مما يحرم خلايا المخ من الطاقة الأساسية التي تمنع وتزيل تكوين ترسب الأميلويد داخلها. إذ يمكن لنقص فيتامين ب بأنواعه ب ١، وب ٣، وب ١ وحمض الفوليك والمعادن كالزنك والماغنسيوم أن يقلل من إنتاج الطاقة في الميتوكوندريا، وتبين أن نقص هذه العناصر أكثر شيوعًا عند الأشخاص المصابين بمرض ألزهايمر. انظر إلى المرجع

30Henry Osieki, Physicians Handbook of Clinical Nutrition, Bioconcepts Publishing.

إن الخلايا المحرومة من ذخيرتها الداخلية من الطاقة، بسبب ضعف كفاءة الميتوكوندريا ، لا تمتلك مخزون الطاقة الكافي، للوقاية من تراكم رقع الأميلويد أو إزالتها، وبالتالي يستمر الأميلويد في التراكم داخل الخلايا ويخنقها بالتدريج حتى يؤدي إلى موتها، كما يمكن أن يؤدي نقص مضادات الأكسدة إلى جعل أغشية خلايا المخ أكثر عرضة للتلف بفعل

الجذور الحرة.

من أهم مضادات الأكسدة للوقاية من مرض ألزهايمر فيتامين هـ؛ إذ نُشرت دراسة حديثة عن مجلة نيو إنجلاند جورنال أوف ميديسن (مرجع ٣٥)، توصل فيها الباحثون إلى أن تقدم مرض ألزهايمر يتباطأ من خلال تناول ١٠٠٠ وحدة دولية من فيتامين هـ مرتين يوميًّا. ومن جانبي لا أوصي بتناول فيتامين هـ فحسب، وإنما المجموعة الكاملة لمضادات الأكسدة المهمة - المعروفة بفيتامين ج، والسيلينيوم، والبيتا كاروتين - التي يجب الحصول عليها من خلال النظام الغذائي والمكملات لتشكل درعًا واقية تحمي العصبونات من ضرر الجذور الحرة.

تجنب أكل كميات كبيرة أو متكررة من الدهون الضارة، مثل الدهون الزنخة (المؤكسدة) الموجودة في الأطعمة المقلية في زيت غزير واللحوم المحفوظة، أو الأحماض الدهنية غير المشبعة الموجودة في السمن النباتي، أو الزيوت النباتية المهدرجة؛ حيث إن لهذه الدهون تأثيرًا ضارًّا على صحة أغشية الخلايا، بما فيها العصبونات.

بمقدور المواد الكيميائية السامة، التي يمكن أن تصل إلى خلايا المخ، أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض الخرف؛ وذلك لأن المبيدات الحشرية ومبيدات الآفات مواد كيميائية قابلة للذوبان في الدهون تُختزن بسهولة في الأجزاء الدهنية من المخ، ومن ثم فهي تعتبر سمومًا قاتلة للميتوكوندريا تقلل من إنتاج الطاقة الخلوية، وتعرقل وظائف المركب الكيميائي للمخ المعروف بأستيل الكولين، الذي يلعب دور الناقل العصبي في الذاكرة، وإذا تعرض الكبد للإرهاق ولم يستطع التخلص من هذه السموم، فإن جزءًا كبيرًا منها سيجد طريقه إلى المخ. وعليه يمكن أن يمثل اعتلال وظائف الكبد عاملًا خطيرًا يؤدي إلى تلف المخ؛ بسبب تسرب السموم إليه، كذلك توجد سموم أخرى محتملة في الميتوكوندريا يمكن أن تتلف الذاكرة، كالرصاص، والألومينيوم، والزئبق والفلوريد، التي يمكن الحد منها باستخدام مصفاة عالية الجودة لفلترة المياه.

مكملات لتحسين الذاكرة والحد من خطر الإصابة بمرض ألزهايمر

1. ١٠٠٠ وحدة دولية من فيتامين هـ مرتين يوميًّا.

2. ١٠٠٠ مجم من فيتامين ج يوميًّا.

3. ١٠٠ ميكروجرام سيلينيوم يوميًّا.

4. فيتامين ب المركب، قرص كل يومين.

5. أحماض دهنية لازمة من خلال المكملات والنظام الغذائي.

6. ١٠٠ مجم يوميًّا من حمض الليبويك، وهو مضاد للأكسدة، ويحد من أخطار مادة نترات البيروكسي التي تعد من الجذور الحرة.

7. ٢٠٠ مجم من أسيتيل ـ كارنتين ثلاث مرات يوميًّا، لتعزيز طاقة الميتوكوندريا وزيادة إنتاج الناقل العصبي أسيتيل كولين في الذاكرة.

8. ١ مجم ثلاث مرات يوميًّا من فوسفاتيد سيرين، لزيادة إنتاج الأسيتيل كولين.المرجعان رقمَيْ ٣٦ و٣٧.

يسهم العلاج الغذائي في الوقاية والشفاء من مرض ألزهايمر، ويحقق أعلى درجات النجاح عندما يتم اتباعه في مرحلة مبكرة من المرض؛ حيث يتم تحقيق تحسن كبير في وظائف العقل، وحتى مع هؤلاء الذين يحملون جينات وراثية معيبة، فإن بإمكان العلاج الغذائي أن يؤخر بشكل ملحوظ، أو يقي من هجوم الأمراض التنكسية مثل ألزهايمر، كما يمكن للعلاج الغذائي أن يصلح بعض أنواع الجينات المعيبة، ويمكن أن يبطل تأثيرها بشكل كامل، ويمكن أن يصلح أضرار الأيض التي تتسبب بها هذه الجينات. وحتى بالنسبة لهؤلاء أصحاب التاريخ العائلي للإصابة بالألزهايمر، من الحكمة أن يتبعوا نظامًا غذائيًّا ويتناولوا مكملات غذائية منذ وقت البلوغ؛ لتقليل خطر الإصابة بالمرض.

٣. الأحماض الأمينية هي لبنات بناء النواقل العصبية، وهؤلاء الذين يتبعون نظامًا غذائيًّا نباتيًّا صارمًا أو لديهم مشكلات في

الهضم ربما كانوا يعانون نقصًا في بعض الأحماض الأمينية الأساسية؛ ما قد يؤدي إلى الإرهاق العقلي والاضطراب المزاجي، فإذا كنت تتبع نظامًا نباتيًّا صارمًا أو تعاني فقدان الشهية، فأنصحك بتناول كل من مكملات الأحماض الأمينية والسبيرولينا على الأقل مرتين يوميًّا.

إذا كان طعامك يحتوي على منتجات حيوانية، ومع ذلك تشعر بالإرهاق الذهني والاضطرابات المزاجية، فربما تكون مكملات الأحماض الأمينية المنفردة الخاصة ذات فائدة كبيرة لك، غير أن هذا يجب أن يكون تحت إشراف معالج طبيعي أو طبيب العلاج الغذائي. إن تناول الأحماض الأمينية بجرعات كبيرة آمن في المطلق، غير أنه لا يجب تناولها في أثناء تناول العقاقير المضادة للاكتئاب.

إذا كنت تشعر بالخمول والإحباط، وتريد أن تقضي يومك كاملًا جالسًا على المقعد دون القيام بأي شيء، فربما تعينك المكملات المنفردة من الأحماض الأمينية التيروسين والفينيل ألانين على استرداد نشاطك؛ حيث يعمل كل من التيروسين والفينيل ألانين على زيادة مستويات المواد الكيميائية في المخ، كالنورابينفرين والدوبامين المحفزين.

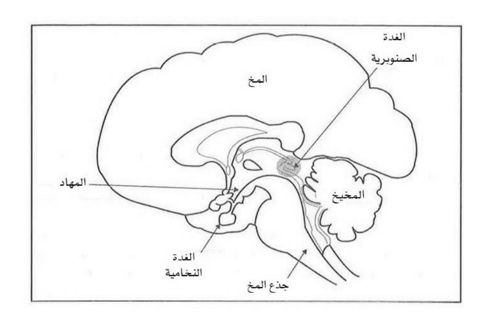
وإذا شعرت بأنك متقلب المزاج وعصبي، وكنت تعاني قلة النوم وانعدام الرغبة في العلاقة الزوجية الحميمة، ولم تعد تستمتع بالأشياء، فيمكنك أن تزيد من مستويات المواد الكيميائية المعروفة باسم السيروتونين في مخك من خلال تناول الحمض الأميني المنفرد التريبتوفان.

وإذا عانيت بطئًا شديدًا في التفكير وضعف "الانتباه" على غير العادة، فربما يساعدك مكمل الحمض الأميني المنفرد إل جلوتامين على التركيز، ويزيد من حدة ذهنك (مثل ذاكرة الرام في الكمبيوتر) التي تحتاج إليها. سوف يزيد الإل جلوتامين من مستويات

الجلوتامين ومستويات الناقل العصبي المنظم المهم حمض الجاما أمينوبيوتريك (GABA) في المخ، كما تبين أنه يساعد على التخلص من الرغبة في تناول الكحوليات.

يجب تناول مكملات الحمض الأميني المنفرد مضافًا إلى الكربوهيدرات أو المشروبات المحلاة؛ لأنه إذا تم تناوله مع الأطعمة التي تحتوي على البروتين، فإنه لن يمر بالدم الواصل للمخ بكفاءة.

٤. يعد الميلاتونين هرمونًا طبيعيًّا تفرزه الغدة الصنوبرية في قاع المخ؛ حيث يُفرَز الهرمون عندما ترى عيوننا الظلام ويدعم النوم الهادئ. في عام ١٩٩٥ أصبح الميلاتونين الهوس الأكبر بالصحة في أمريكا؛ حيث لم تستطع متاجر الطعام الصحي الاحتفاظ به على الرفوف، إذ اشتعل هذا الهوس من خلال الكتاب الأكثر مبيعًا The Melatonin Miracle بقلم دكتور "والتر بييرباولي" والدكتور "ويليام ريجلسون"، وكتاب Melatonin: Nature's Sleeping Pill بقلم الدكتور "راي ساهليان"؛ حيث يمكن لجرعة صغيرة من مكملات هرمون الميلاتونين تعجيل النوم والتغلب على إرهاق السفر دون حدوث الأعراض الجانبية المصاحبة للأقراص المنومة، كما يبطئ الشيخوخة، وبذلك لم يستطع الجمهور الأمريكي مقاومة جاذبية الدواء الطبيعي زهيد السعر لعلاج كل المشكلات الصحية؛ لذا أحدث الميلاتونين ثورة صحية.



الغدة الصنوبرية تنتج الميلاتونين

كان هذا الهوس مفيدًا لأصحاب متاجر الطعام الصحي والناشرين،

ولكن هل يجب أن يتناول ملايين المستهلكين الميلاتونين كأنه حلوى؟ ربما يبطئ الميلاتونين الساعة البيولوجية داخلنا؛ لكن لم يدرس أحد أبدًا تأثير استخدام الميلاتونين في الإنسان على المدى الطويل. فالبشر شأنهم شأن الحيوانات يفروزن قدرًا كبيرًا من الميلاتونين في مرحلة مبكرة من حياتهم، وتبدأ مستوياته بالدم في الانخفاض في أثناء البلوغ، ويقل إفراز الميلاتونين تدريجيًّا مع التقدم في العمر. تساءل الدكتور "بييرباولي"، إن كان هذا الانحدار متعلقًا بالشيخوخة، وحاول البرهنة على ذلك من خلال استبدال الغدد الصنوبرية جراحيًّا عند عشرة فئران صغيرة بالغدد الصنوبرية عند عشرة فئران متقدمة في العمر، وذلك لإعطاء الفأر المسن مستويات ميلاتونين شابة على حساب الفئران اليافعة، وكانت النتيجة مذهلة؛ إذ أصيب الفأر اليافع صاحب الغدة الصنوبرية المسنة بالضعف، ومات في أواسط العمر، بينما طالت حياة الفأر المسن بنسبة أكثر مما هو متوقع بنحو ٣٠٪! ولكن الأمر يحتاج من عشرين إلى ثلاثين عامًا، حتى يتم اكتشاف إن كان بإمكان مكملات الميلاتونين إحداث الأثر نفسه عند البشر، غير أن في أمريكا وقتما يتوفر الميلاتونين دون وصف طبي، فلن ينتظر الناس حتى يعرفوا النتائج.

وبينما لا يزال تأثير الميلاتونين مع تقدم العمر يتطلب المزيد من الأبحاث، فلا شك أنه يساعد هؤلاء الذين يعانون اضطراب النوم، فمن خلال الدراسات على عينات عشوائية وجد الباحثون أن جرعات صغيرة للغاية من الميلاتونين (عُشر مجم) تسهل النوم بصرف النظر عن وقت تناوله خلال اليوم، كما تبين أنه يقلل الشعور بالإرهاق بسبب السفر.

إذا كنت تبحث عن معلومات حول الميلاتونين عبر الإنترنت، فستجد أن ٨٠ ٪ من المواضيع تتحدث عن فوائد تحسين جودة النوم؛ بسبب الميلاتونين، وأغلب المواضيع ستكون إيجابية وستشجع المصابين بالأرق على الحصول على قدر من النوم عن

طريق الميلاتونين، غير أن بعض المستخدمين أصابهم الإحباط؛ حيث قال ١٠ ٪ من الذين تناولوا الميلاتونين إنه لم يكن فعالًا على الإطلاق، واشتكى ١٠٪ آخرون الأعراض الجانبية المصاحبة له، مثل: الكوابيس، والصداع، والترنح في الصباح، والاكتئاب المؤقت، وضعف الرغبة في العلاقة الزوجية الحميمة، ولكن رغم التضارب حول استخدام الميلاتونين، فلم تتلق إدارة الغذاء والدواء شكاوى كثيرة حول أعراضه الجانبية، وكانت الأعراض الجانبية التي تم التبليغ عنها هي خلل النوم، وآلام الأعضاء التناسلية، والغثيان، غير أن إدارة الغذاء والدواء لم تتمكن من الجزم بأن هذه الأعراض بسبب الميلاتونين؛ حيث إن عدد الشكاوى كان محدودًا، بيد أن بعض خبراء الصحة يحذرون ويرون أن العديد من الناس يتلاعبون بهرمون قوي التأثير قبل أن يُفصل في أثره، إذ يجب تحري تأثير الجرعات الكبيرة التي يتناولها بعض الناس؛ لأن الجرعة التي تبلغ ملليجرامًا واحدًا هي ثلاثة أضعاف الكمية الطبيعية التي تفرزها الغدة الصنوبرية، ويمكن أن يكون لهذه الجرعات الكبيرة آثار مجهولة على المدى الطويل، والمقلق أيضًا أنه لا توجد في الولايات المتحدة قوانين تحدد الكمية أو المواصفات لبيع الميلاتونين في المتاجر؛ لأن إدارة الغذاء والدواء لا تراقب بيع المكملات الغذائية، والأمر الغريب أن يُصرَح ببيع الميلاتونين في أمريكا باعتباره مكملًا غذائيًّا، بينما هو هرمون!

أما في أستراليا فمُصرح ببيع الميلاتونين في حالة وجود وصفة طبية، وإذا كنت بحاجة إلى المزيد من المعلومات، فتواصل مع صيدلي التركيب الأستاذ "ريتشارد ستينليك" على عنوان 169 Oxford Street, Bondi Junction, NSW, 2022... ويعد الميلاتونين أكثر أمانًا من الأقراص المنومة، ولا يسبب الإدمان، غير أنه يجب على بعض الناس تجنبه على الأقل الآن حتى يتم التوصل إلى معلومات أكثر عن مخاطره، مثل: المرأة الحامل، أو الأم المرضعة، والمصابون بأمراض المناعة الذاتية، الذين يعانون حساسية شديدة، أو سرطانًا في جهاز المناعة (مثل سرطان الغدد

الليمفاوية أو اللوكيميا)، والأطفال الطبيعيون الذين تفرز لديهم مستويات عالية من الميلاتونين بشكل طبيعي، كذلك من الحكمة تجنب تناوله إذا كنتِ تحاولين الإنجاب؛ لأن الجرعات الكبيرة من الميلاتونين تعمل مانعًا للحمل.

حاليًّا من المحتمل أن يكون الميلاتونين هرمونًا مفيدًا، ومن هنا تسارع صناعة الأغذية الصحية في أمريكا ببيعه، غير أنني كنت سأشعر براحة أكبر لو اقتصر بيعه على المنافذ الطبية، وأتيح للبيع فقط بوصفة طبية. ومن المثير للاهتمام أن الغدة الصنوبرية تزيد من إفراز الميلاتونين بعد ممارسة بعض أنواع التأمل، ولهذا يشعر الأشخاص الذين يمارسون التقنيات القديمة بالسعادة والاسترخاء.

كذلك يُعتقد أن غياب إفراز الميلاتونين هو أحد الأسباب التي تفسر الشعور بالإرهاق واضطراب النوم والضيق المصاحب لتقدم العمر، فإذا كنت تمر بهذه الأعراض، فأعتقد أن تناول مكملات هرمون الميلاتونين يستحق التجربة؛ إذ كان له أثر جيد جدًّا في نسبة كبيرة من الذين استخدموه، وبالطبع لم يسبب لهم الأعراض الجانبية التي تسببها الأقراص المنومة أو المهدئات، وعليه يجب تناول الميلاتونين تحت إشراف طبيب وبجرعات تتراوح بين ١-٣ مجم وقت الغروب. لمزيد من المعلومات يمكنك قراءة كتاب Stay Young the Melatonin Way, الصادر عن دار نشر راندوم هاوس.

الفصل الثالث

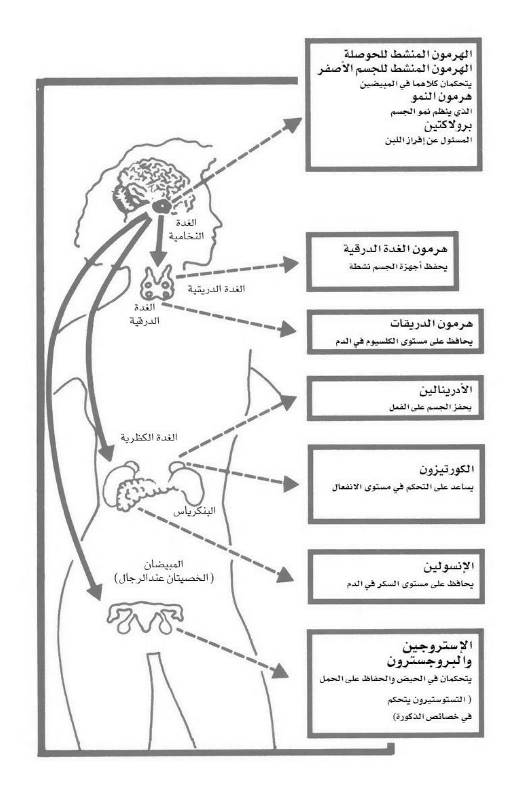
التغلب على الإرهاق الهرموني

يمكن لاختلال إفراز الهرمونات أن يؤدي إلى خلل في عملية الأيض وتذبذب في مستويات الطاقة. وتحدث أكثر أنواع الخلل شيوعًا في إفراز الهرمونات في الغدة الدرقية والغدد التناسلية والغدد الكظرية، وكثيرًا ما يحدث الخلل فيها جميعًا في وقت واحد.

خلل الغدة الدرقية

تقع الغدة الدرقية في الجزء الأمامي من الرقبة (فوق تفاحة آدم)، وتفرز هرمون الثيروكسين (لنطلق عليه تي٤)، وتضخه مباشرة في مجرى الدم. وتمتص خلاياك هرمون تي٤؛ حيث يتحول إلى هرمون الغدة الدرقية النشط المعروف باسم ثالث يود الثيرونين (دعنا نطلق عليه تي٣)، وهرمون الـ تي٣ له أثر تحفيزي في الخلايا، ما يزيد من معدل الأيض، فيساعد خلاياك على الانتفاع بالطاقة الموجودة في الطعام بشكل أكثر كفاءة، ويجب أن تحدث هذه العملية باستمرار إذا كنت تريد الحفاظ على مستوى طاقتك مرتفعًا والسيطرة على وزنك، ولكن هناك خطوات متعددة في هذه العملية يمكن أن تسير بشكل خاطئ، فعلى سبيل المثال: يمكن للغدة الدرقية ألا تفرز هرمون تي٤، ويطلق على هذه الحالة قصور الدرقية، ما يعني أن الغدة الدرقية غير نشطة، ويمكن التغلب على هذه المشكلة بتناول أقراص الثيروكسين (تي٤) يوميًّا بمصاحبة مجموعة مختارة من المكملات، مثل : عشبة الفوقس البحرية، والماغنسيوم، وفيتامين هـ، والسيلينيوم، وكبسولات زيت الكتان.

يمكن أن تحدث مشكلة أخرى، وهي التحول غير الفعال من هرمون تي٤ إلى الشكل النشط لهرمون الغدة الدرقية تي٣، وهي الحالة المعروفة باسم مقاومة الغدة الدرقية. إذا كنت تعاني مقاومة الغدة الدرقية، فربما تحتاج إلى تناول شكلين من أقراص هرمون الغدة الدرقية (كل من تي٤ وتي٣)؛ من أجل استعادة توازن الطاقة في خلاياك.



تعرف أقراص الـ تي٤ بالثيروكسين، وتعرف أقراص الـ تي٣ بالتيرتروكسين ولهما تأثير هرمونات الغدة الدرقية الطبيعية نفسه. وإذا كنت تعاني مقاومة الغدة الدرقية، فلا فائدة من تناول المزيد والمزيد من أقراص تي٤ (الثيروكسين) بمفردها؛ لأن الجسم لا يستطيع تحويل هرمون الـ تي٤ إلى هرمون الـغدة الدرقية النشط تي٣؛ لذا يحتاج الأشخاص المصابون بمقاومة الغدة الدرقية إلى تناول كل من أقراص الـ تي٤ والـ تي٣ بمصاحبة مكملات عشبة الفوقس البحرية والسيلينيوم.

إذا أظهرت التحاليل أنك في المراحل المبكرة جدًّا لضعف نشاط الغدة الدرقية (قصور الغدة الدرقية)، فقد تكون هذه المكملات الغذائية كافية لتنشيطها للعمل بشكل طبيعي من جديد، وهذا يعني أن بإمكانك تأجيل تناول أقراص هرمونات الغدة الدرقية لبعض الوقت؛ فلأن تجعل غددك تقوم بوظائفها بشكل طبيعي إن أمكن، حتى لو لسنوات معدودة، أفضل من تناول أقراص الهرمون، كما يتعين عليك استشارة طبيبك؛ إذ إن فشل الغدة الدرقية يكون حادًّا في بعض الحالات التي تحتاج إلى تناول هرمون الغدة الدرقية مع المكملات الغذائية.

امنح خلاياك المواد الخام الحيوية التي يحتاج إليها ليفرز الهرمونات

والإنزيمات، وعندها ستكون قادرًا على استعادة وظائف الخلية بشكل طبيعي.

وعند بعض الأشخاص تصبح الغدة الدرقية شديدة النشاط، وتفرز قدرًا هائلًا من هرمون الغدة الدرقية، ويطلق على هذه الحالة فرط نشاط الغدة الدرقية، وهي حالة ربما تتسبب في الشعور بالإرهاق، والضيق، والأرق، والارتجاف، وضمور في العضلات، وشعور بالوهن، وفقدان الوزن، والشعور بالخفقان، وقصور القلب، وغيرها من الأعراض الحادة. يرجع السبب لضخ الغدة الدرقية لهذا القدر الهائل من هرمون الغدة الدرقية في حالات فرط نشاط الغدة هو أن هناك شيئًا ما يسبب احتقان الغدة والتهابها، مثل الفيروسات أو الأجسام المضادة الغريبة، في هذه الحالة يكون جهاز المناعة منهكًا، ويمكن أن يتحسن بشكل كبير من خلال اتباع نظام غذائي منظف للكبد (انظر كتابِي النظام الغذائي لتنظيف الكبد2)، ولا غنى أيضًا عن تناول المكملات المضادة للالتهاب لتهدئة الغدة الدرقية مفرطة النشاط، كما أنصح بمضادات الأكسدة (فيتامين هـ، وفيتامين ج، والسيلينيوم، والماغنسيوم، والأحماض الدهنية الأساسية)، كما يجب على هؤلاء المصابين بغدة درقية مفرطة النشاط أن يمتنعوا عن تناول المكملات التي تحتوي على اليود، مثل عشبة الفوقس البحرية أو الطحالب البحرية، وإذا كانت الغدة الدرقية لديك مفرطة النشاط، فإن هذا يتطلب تناول عقاقير، مثل نيوميركازول لفترة مؤقتة، وفي الوقت نفسه يجب اتباع نظام غذائي لتنظيف الكبد أيضًا، وتناول المكملات لتهدئة الغدة الدرقية، كما ينبغي أن تستشير الطبيب بشكل منتظم.

أما هؤلاء المصابون بأكياس على الغدة الدرقية وكتل مليئة بالمخاط (دراق عديد العقيدات)، فسيكون النظام الغذائي مهمًا للغاية في حالتهم، ولتقليص هذه الأكياس يجب تجنب تناول الأطعمة المسببة للمخاط، مثل: منتجات الألبان، والسمن النباتي، واللحوم الدهنية، والأطعمة المعالجة.

في حالة مرضى متلازمة التعب المزمن من المهم القيام بالفحص الطبي للتأكد من الإصابة بقصور الغدة الدرقية من عدمه؛ حيث تعتبر الغدة الدرقية صمام الجسم الذي ينظم سرعة الأيض، فهي تفرز هرمون

الثيروكسين المعروف بـ تي٤، وهو الشكل التخزيني لهرمون الغدة الدرقية؛ إذ يجب أن يحول الجسد هذا الهرمون إلى صورة نشطة من هرمون الغدة الدرقية المعروف بثلاثي يود الثيرونين أو تي٣. وتعد أغلب أدوية هرمون الغدة الدرقية أشكالًا اصطناعية من هرمون الـ تي٤، مثل: الأوروكسين، وهو لا يعمل بكفاءة إلا في حالة قدرة جسمك على تحويله إلى هرمون تي٣ النشط؛ لذا من المهم أن يحلل طبيبك معدلات هرموني الـ تي٤ والـ تي٣، فإذا لم يحدث هذا يمكن أن نفقد بعض الأشخاص المصابين بقصور وظائف الغدة الدرقية. تحتاج الميتوكوندريا إلى هرمون تي٣ لحرق الأكسجين وإنتاج وقود الطاقة المعروف بثلاثي فوسفات الأدينوسين من أجل وظائف الخلايا. ومع تقدم العمر يفرز الجسد هرمون تي٣ أقل؛ ما قد يجعل إنتاج الطاقة داخل الميتوكوندريا غير كافٍ، ومن خلال إحلال كل من هرموني الـ تي٣ والـ تي٤ في هذه الحالات، يمكننا أن نعيد شباب الميتوكوندريا - أفراننا الخلوية - فيزيد إنتاج ثلاثي فوسفات الأدينوسين إلى المعدلات الطبيعية؛ ما يستعيد معدلات الطاقة لدينا ويبطئ من الشيخوخة.

إذا كانت الغدة الدرقية لديك غير نشطة (قصور الغدة الدرقية)، فسوف تلاحظ علامات بطء الأيض، وسوف يزيد وزنك بسهولة، وتشعر بالإرهاق الشديد، وتصاب بالإمساك، وتشعر بالبرد الشديد، وسيبدأ جلدك في الجفاف و الإصابة بالتجاعيد، وسوف يتساقط شعرك، كما سترتفع معدلات الكولسترول لديك؛ لأن هرمون الغدة الدرقية يلعب دورًا في تنظيم أيض الدهون. من السهل أن نعزو هذه الأعراض إلى "تقدم العمر الطبيعي"، لهذا من المهم القيام بتحاليل لوظائف الغدة الدرقية.

تحاليل وظائف الغدة الدرقية:

1. **مستوى هرمون تي٤ في الدم.**

1. **مستوى هرمون تي٣ في الدم.**

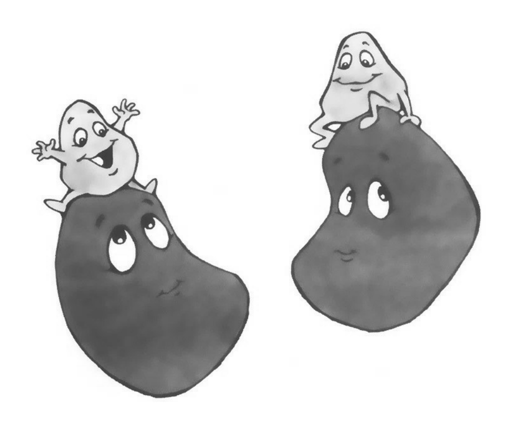
1. **مستوى الهرمون المنشط للدرقية في الدم (TSH) الذي تفرزه الغدة النخامية، فإذا كان عاليًا جدًّا، فهذا يعني أن مستوى هرمون تي٤ و/أو تي٣ منخفض للغاية، وأن الغدة النخامية تضخ كميات أكبر من الهرمون المنشط للغدة الدرقية، في محاولة تحفيز الغدة الدرقية لإفراز المزيد من هرمون تي٤.**

1. **تحليل نسبة الترانسثيرتين (سابق الألبومين)، وهو بروتين ينقل هرمون الغدة الدرقية خلال مجرى الدم، وإذا كانت نسبة هذا البروتين منخفضة للغاية، فيمكن أن يعني هذا أنه حتى إذا كانت غدتك الدرقية تفرز هرمون الغدة الدرقية بشكل مناسب، فإنه لا يصل إلى الخلايا. هؤلاء الذين يعانون قصورًا طفيفًا في الغدة الدرقية عادة يشعرون بنشاط كبير بعد أن يبدأوا علاج بديل هرمون الغدة الدرقية. عادة يوصف للمريض هرمون تي٤ اصطناعي، غير أنه من الحكمة فحص مستويات الـ تي٣؛ لأنه إذا لم يصل إلى المعدل الطبيعي من خلال أقراص الثيروكسين، فمن الضروري وقتها وصف هرمون الـ تي٣ في شكل أقراص التيرتروكسين. يصف عدد قليل من أطباء الولايات المتحدة منتجات طبيعية جافة ذات منشأ حيواني لعلاج الغدة الدرقية، وكانت تستخدم قبل أن يعرف استخدام الثيروكسين والتيرتروكسين. وتحتوي مستخلصات الغدة الدرقية المجففة على كل من الـ تي٤ والـ تي٣، التي يعتبرها البعض أكثر طبيعية من هرمون الغدة الدرقية الاصطناعي، غير أنني وجدت أن حالة المرضى تتحسن بشكل عام من خلال استخدام الأشكال الاصطناعية لبديل هرمونات الغدة الدرقية، كما يسهل التلاعب بحجم الجرعة لتحسين مستويات هرموني تي٤ و تي٣ في الدم.**

الغدد الكظرية

يوجد جزء آخر مذهل من جهازنا الغددي، وهو الغدتان الكظريتان اللتان تشبهان "قبعتين" فوق كل كُلية؛ حيث يعطي حجمهما الضئيل انطباعًا خاطئًا عن قدراتهما، فهذه الغدد شديدة الصغر تفرز

هرمون الكورتيزون القوي، وهرمون الديهيدرو إيبي آندروستيرون (دي إتش إي إيه للاختصار!)، وهرمون الأدرينالين، وفي الواقع فإن الغدد الكظرية مبرمجة على التناغم مع نَظم الإتباع اليومي للجسد، فتفرز كمية وفيرة من هذه الهرمونات المنشطة في الصباح، لتمنحنا القوة لمواجهة تحديات اليوم الجديد. إليك تلميحًا! إذا كنت لا تشعر بالنشاط في الصباح وتجر نفسك من الفراش بحثًا عن القهوة والسكر والسجائر والمنبهات الأخرى، فهذا يعني أن غددك الكظرية غير نشطة، فلو كانت تعمل بكفاءة لكان إفرازها الصباحي الهائل من الكورتيزون وهرمون دي إتش إي إيه والأدرينالين كافيًا لتقوم من الفراش وتشعر بالنشاط. وقد وجدت أن العديد من الأشخاص الذين يعانون التعب المزمن و/أو الاكتئاب الصباحي لديهم إنهاك في الغدة الكظرية، وهذا غالبًا يحدث نتيجة النظام الغذائي السيئ، أو التدخين الشره، أو الضغط العصبي الطويل، أو الأمراض المزمنة، أو العدوى الفيروسية المتكررة، وهذه الأعراض شائعة عند "النساء الخارقات" اللاتي ينجزن الكثير أو يعتنين بالآخرين كثيرًا، ولا يحظين بالراحة الكافية.



تقع الغدد الكظرية مثل "القبعات" فوق كل كلية ـ وتفرز هرمونات منشطة لتعطينا القوة لمواجهة تحديات اليوم الجديد.

إذا كنت تعاني هذا الإنهاك في الغدد الكظرية، فأقترح عليك أن تعيد الشباب لها باتباع نظامنا الغذائي المعزز للطاقة، الذي يحتوي على مضادات أكسدة عالية والأحماض الدهنية الأساسية، كما ستحتاج إلى تناول مكملات يومية من فيتامين هـ ١٠٠٠ وحدة دولية، وفيتامين ج من ١٠٠٠ـ٢٠٠٠ مجم، وفيتامين ب ٥ (حمض البانثونيك) ٢٠٠ مجم، وسيلينيوم ٢٠٠ مجم، ومركبات الماغنسيوم ١٠٠٠ـ٢٠٠٠ مجم.

تساعد الأحماض الدهنية الأساسية الخلايا القشرية التي توجد في الطبقة الخارجية للغدة الكظرية ويطلق عليها القشرة الكظرية، ويمكن الحصول على الأحماض الدهنية الأساسية من خلال زيت زهرة الربيع المسائية، وزيت الكتان، وزيت السمك، والأفوكادو، وزيوت بذور أخرى؛ لذا يشعر الرياضيون وممارسو الأكروبات بتحسن في ثباتهم وأدائهم من خلال تعزيز الغدد الكظرية، وكذلك سيشعر العديد من المصابين بالاكتئاب الصباحي بتحسن مزاجهم بعد إعادة شباب الغدد الكظرية بالمكملات.

يمكن فحص أداء الغدد الكظرية من خلال تحليلي دم؛ أحدهما يُجرى صباحًا والآخر في وقت متأخر من الظهيرة، وهذا سيعكس الإفراز الطبيعي للكورتيزون في الصباح، وإذا لم تُظهر التحاليل هذا فستجد أن المكملات المذكورة في الأعلى تتغلب على خمول وظائف الغدة الكظرية.

تتكون كل غدة كظرية من جزأين، ويفرز المركز هرمونًا يسمى الأدرينالين، الذي يمَكِّن عملية الأيض في الجسد من أن تسرع، لتكون على مستوى المواقف الضاغطة للأعصاب. ويطلق على الطبقة الخارجية للغدة الكظرية القشرة الكظرية، وهي تفرز هرمونات قوية متعددة، وهي:

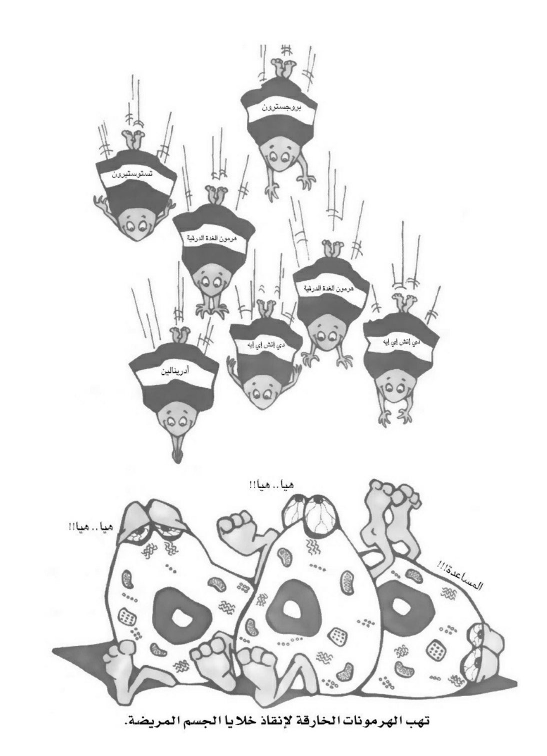
١. هرمون ديهيدرو إيبي آندروستيرون (دي إتش إي إيه)

إذا كانت القشرة الكظرية صحية، فسوف تفرز كمية كبيرة من هرمون دي إتش إي إيه، الذي يعزز الطاقة والرغبة الجنسية والنشاط بشكل عام، ورغم أن إفراز هرمون دي إتش إي إيه يقل بشكل طبيعي مع التقدم في العمر، فإنه يقل بشكل مبكر عند العديد من المرضى المصابين بالتعب المزمن، وهؤلاء المرضى يستجيبون بشكل مثير للمكملات التي تحتوي على ذلك الهرمون.

٢. الكورتيزول

إنه الهرمون المعروف أيضًا باسم الكورتيزون، ويشترك في التحكم

في ضغط الدم، ومستويات السكر في الدم، إضافة إلى وظائف جهاز المناعة، وإذا كان إفراز هرمون الكورتيزول الكظري غير كافٍ، فعندها قد يشعر المريض بالتعب، ويعاني التهابات متفاقمةً وحساسية، وانخفاض مستوى السكر في الدم، وضعفًا في وظائف جهاز المناعة، وانخفاض ضغط الدم بشدة، وربما يشعر بتعب بالغ واكتئاب في الصباح عندما يكون مستوى الكورتيزول منخفضًا للغاية.



تهب الهرمونات الخارقة لإنقاذ خلايا الجسم المريضة.

1. ٢. التستوستيرون والإستروجين

تفرز القشرة الكظرية كميات صغيرة من الهرمونات التناسلية، التي تفرزها أيضًا الخصيتان والمبيضان بكميات كبيرة. عندما يتوقف المبيضان عن العمل في سن اليأس لدى الإناث، يصبح إفراز التستوستيرون والإستروجين أكثر أهمية، ويقوم بدور البويضات بشكل كبير؛ لذا تعد الغدد الكظرية الصحية غاية الأهمية في وقت سن اليأس وبعدها.

تحتاج تقنية الهرمونات التعويضية إلى الدقة الشديدة وقت سن اليأس، وإلا يمكن أن يتسبب الأمر في خلل في الغدد الكظرية، فعلى سبيل المثال، إذا تم إعطاء جرعات هائلة من هرمون الإستروجين التعويضي القوي، فيمكن أن يؤدي هذا إلى كبح إفراز هرمونات الأندروجين الكظرية، مثل: التستوستيرون ودي إتش إي إيه، ويمكن أن ينتج عن ذلك شعور بالإرهاق والاكتئاب، وتقلب المزاج؛ فكل هرمون نعطيه في العلاج الهرموني التعويضي سواء إستروجين، أو تستوستيرون، أو دي إتش إي إيه، أو بروجسترون، أو هرمون الغدة الدرقية، إلخ، سوف يكون له صدى على غددنا، فإذا تم استخدام جرعات هائلة، فسوف يكبح هذا غددنا بشكل كبير؛ الأمر الذي يؤدي إلى اضطرابات جديدة، ولهذا تستخدم تقنية تحسين أداء الجسد أصغر جرعات يحتاج إليها الجسم من الهرمونات الطبيعية بالتركيب الصحيح؛ فالأمر أشبه بتحسين أداء الآلات في أوركسترا سيمفونية، لخلق تناغم مثالي داخل الجسم.

علامات تدل على خمول غددك الكظرية:

- إرهاق واكتئاب صباحي
- آلام عامة
- ضعف في مقاومة العدوى

- **فقدان القدرة على التعامل مع الضغط العصبي**
- **انخفاض ضغط الدم**
- **انخفاض مستوى السكر في الدم**
- **حساسية**
- **التهابات**
- **فقدان الرغبة في العلاقة الزوجية الحميمة**
- **دوار**

وقد اكتشف الطب الحديث أنه يمكن للشخص أن يشعر بقلة النشاط بسبب نقص طفيف أو متوسط في إفراز الهرمونات، وفي هذه الحالة تظهر نتائج تحاليل الدم إفراز الهرمونات بأدنى مما يطلق عليه "المعدل الطبيعي" لغالبية الناس. ولمصلحة المريض، ليس من الضروري أن ينتظر حتى تتوقف الغدة بشكل كلي لتنخفض مستويات الهرمون لأقل من الحد الطبيعي؛ لأن هذا من شأنه أن يبقي المريض في حالة صحية سيئة لأعوام كان يمكن تفاديها من خلال إعادة شباب الغدة بالمكملات الغذائية أو من خلال إعطاء الهرمون البديل لإعادة تحاليل الدم إلى المعدلات الطبيعية؛ فكل شخص مختلف عن الآخر وبعض الأشخاص لا يتمتعون بصحة جيدة عندما تكون مستويات الهرمون في أقل معدلاتها الطبيعية، وقد وجدت أن ٥٠٪ من مرضاي المصابين بالتعب المزمن يعانون قصورًا طفيفًا، ولكنَّه مؤثر في الغدد الكظرية.

تحاليل وظائف الغدة الكظرية

١. إفراز هرمون دي إتش إي إيه

إذا كانت نتائج مستويات هرمون دي إتش إي إيه منخفضة (أقل من ١٠ ميكرو مول/لتر لدى الذكور وأقل من ٤ ميكرو

مول/لتر لدى الإناث)، فهذا قد يشير إلى قصور في وظائف القشرة الكظرية. ويمكن عندها تجربة مكملات دي إتش إي إيه بجرعات من ٥-٥٠ مجم مرتين يوميًّا للوصول بمستواه في الدم إلى المعدل الطبيعي لشخص في العشرينات، وهذه الجرعة ستحتاج إلى التغيير بشكل منتظم وفقًا لنتائج تحاليل الدم، فنحن لا نريد أن نزيد من مستويات هرمون دي إتش إي إيه لأكثر من ٦ ميكرو مول/ لتر لدى الإناث أو ١٣ ميكرو مول/ لتر لدى الذكور؛ نظرًا للأعراض الجانبية، مثل: حب الشباب، أو زيادة شعر الوجه، فالكثير من المرضى سيشعرون بشعور جيد إذا لم ينخفض مستوى دي إتش إي إيه عن ٤ ميكرو مول/لتر.

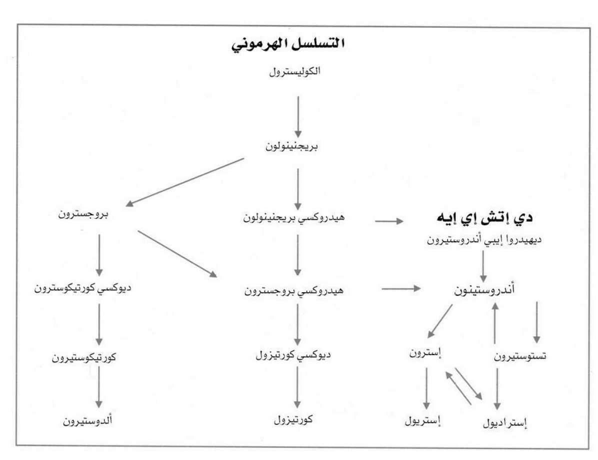
٢. إفراز الكورتيزول

أكثر تحاليل وظائف الغدة الكظرية شيوعًا هو اختبار تحفيز السينكاتين، وهو تحليل يفحص قدرة الغدة الكظرية على ضخ المزيد من الكورتيزول عندما تكون الغدد تحت ضغط، ويمكن أن تطلب من طبيبك أن يجري اختبار تحفيز السينكاتين إذا كنت تشتبه في قصور في الغدد الكظرية. يضم التحليل الحقن بهرمون آخر يسمى الهرمون الموجه للقشرة الكظرية (ACTH)، وتؤخذ ثلاث عينات دم منفصلة لقياس مستوى الكورتيزول.

مسارات إفراز الهرمون

جميع الهرمونات الستيرويدية (دي إتش إي إيه، والكورتيزول، والبروجسترون، والإستروجين، والتستوستيرون، والبريجنينولون) تفرَز من الجسم من خلال الدهون، والكوليسترول، ويفرَز الكوليسترول من الكبد، ويوجد في بعض الأطعمة أولها منتجات الألبان واللحوم. وينظر أغلب الناس إلى الكوليسترول باعتباره شيئًا سيئًا مرتبطًا بأمراض أوعية القلب، فلا شك أن مستوى

الكوليسترول العالي شيء غير مرغوب فيه، ولكن يمكن لمستوى الكوليسترول المنخفض للغاية أن يكون غير صحي أيضًا؛ لأن الجسد يحتاج إلى نسبة مناسبة من الكوليسترول، ليتمكن من إفراز هرمونات الستيرويد، وفيتامين د والعصارة المرارية.



الكيمياء الحيوية لإفراز الهرمونات في الجسم

كذلك، فإن وجود الكوليسترول مهم لوظائف الجهاز العصبي؛ حيث يستخدم لتكوين مادة الميالين، وهي الطبقة الدهنية التي تحيط بالأعصاب، ولكي تتم عملية إفراز الهرمونات الستيرويدية يتحول الكوليسترول أولًا إلى هرمون يسمى بريجنينولون، الذي يتحول بعدها إلى هرمونات أخرى في مسار الستيرويد (انظر الرسم البياني ص ٣٦). يمثل البريجنينولون هرمون الستيرويد التخزيني أو الاحتياطي؛ نظرًا إلى إمكانية تحوله إلى هرمون البروجسترون أو الـ دي إتش إي إيه وفقًا لاحتياجات الجسم.

للأسف تضعف قدرة الجسم على تحويل الكوليسترول إلى بريجنينولون مع تقدم العمر، خاصة وقت سن اليأس؛ لأن هرمون البريجنينولون هو مصدر الكثير من هرمونات الستيرويد الأخرى، ويؤدي الانحدار في مستوى البريجنينولون إلى انحدار عام في مستويات الهرمونات الأخرى، مثل: الـ دي إتش إي إيه، والإستروجين، والتستوستيرون، والبروجسترون، وفي بعض الأحيان

الكورتيزون. لحسن الحظ يتوافر الآن بديل البريجنينولون، ويمكن أن يسهم في استعادة التوازن العام لهرمونات الستيرويد في الجسم، وهي أداة مفيدة للغاية لمقاومة الشيخوخة، ولكن يجب أن تكون هذه الصورة من الاتزان موصوفة من قبل طبيب،كما أن متابعته بشكل منتظم أمر ضروري؛ لأنه عند تعاطي العلاج الهرموني التعويضي، قد ينتج عن ذلك آثار هرمونية أو آثار متعلقة بالأيض تختلف من فرد إلى آخر؛ لذا يجب أن تنظم الجرعات بحرص.

دي إتش إي إيه

يعد مستوى الـ دي إتش إي إيه أمرًا مهمًّا؛ حيث تبين أن نقص هذا الهرمون مرتبط بالإصابة بمتلازمة التعب المزمن والشيخوخة المبكرة. يُفرز هرمون دي إتش إي إيه (ديهيدرو إيبي آندروستيرون) من الغدد الكظرية، وهو الهرمون "الأم" أو الهرمون التخزيني؛ حيث يتحول إلى هرمونات تناسلية أخرى، مثل: الإستروجين والتستوستيرون (انظر إلى الرسم التوضيحي ص ٣٦).

ينخفض إفراز الـ دي إتش إي إيه تدريجيًّا بعد سن الثلاثين، حتى ينحدر إلى ٢٠٪ في أواسط السبعينات عما كان عليه في ذروته في أثناء مرحلة الشباب، كذلك ينخفض مستوى الـ دي إتش إي إيه وقت الإصابة بالأمراض في أية مرحلة عمرية، ولقد وجدت أن المكملات الموصى بها آنفًا للغدد الكظرية يمكن أن تساعد على إفراز هرمون دي إتش إي إيه. وبالنسبة إلى هؤلاء المصابين بمستويات منخفضة أو غير قابلة للاكتشاف من هرمون دي إتش إي إيه، ويعانون الإرهاق الشديد، فربما كانت هناك فرصة لتزويدهم بمكملات هرمون الـ دي إتش إي إيه الحقيقي، ويجب أن يتم ذلك عن طريق طبيب، لكن، وللأسف، تبيح الولايات المتحدة بيعه دون قيود، أما في أستراليا فهو ممنوع. جدير بالذكر أن

بعض الدراسات أظهرت أن الـ دي إتش إي إيه يمكن أن يساعد في حالات الإرهاق والشيخوخة المبكرة (مرجع ١٥).

يعد مرض هشاشة العظام أو ضعف العظام المرتبط بتقدم العمر مشكلة أخرى شائعة، وكثيرًا ما تتحسن هذه الحالة من خلال تناول مكملات هرمون دي إتش إي إيه. نحن نعرف أن الهرمونات التناسلية مثل الإستروجين والتستوستيرون يمكن أن تقلل حدة هشاشة العظام، ولأن هرمون الـ دي إتش إي إيه مصدر لهذه الهرمونات الأخرى (انظر إلى الرسم التوضيحي ص ٣٦)، فينبغي أن يزيد من قدرة تلك الهرمونات على حفظ العظام. وبإعطاء هرمون الـ دي إتش إي إيه لمجموعة من النساء اللاتي تخطين سن اليأس ارتفع لديهن مستوى التستوستيرون والإستروجين (مرجع ١٦)، كما أن لهرمون الـ دي إتش إي إيه آثارًا إيجابية على تجدد العظام بشكل مباشر وغير مباشر من خلال زيادة مستوى هرمونات الإستروجين والتستوستيرون؛ حيث ينخفض مستوى الـ دي إتش إي إيه في أثناء مرحلة سن اليأس، وهذا يمكن أن يكون مسئولًا عن بعض الأعراض المرتبطة بسن اليأس، مثل: الإرهاق، والاكتئاب، وضعف الرغبة في العلاقة الزوجية الحميمة؛ حيث كشفت دراسة أن متوسط مستوى الـ دي إتش إي إيه ينخفض من ٥٤٢ نج/١٠٠ مل عند السيدات قبل سن اليأس إلى ١٩٧ نج/١٠٠ مل بعد سن اليأس، وعند النساء الائي قمن باستئصال المبيض جراحيًّا يكون متوسط مستوى الـ دي إتش إي إيه ١٢٦ نج/١٠٠ مل؛ لذا يمكن أن تكون مكملات الـ دي إتش إي إيه مفيدة للنساء اللاتي يعانين أعراض سن اليأس الحادة عقب استئصال المبيض، واللاتي لا يستجبن جيدًا لعلاج تعويض هرمون الإستروجين وحده. بدراسة مجموعة من النساء الأكبر سنًّا (٥٥-٨٥ عامًا)، وُجد أن هؤلاء اللاتي يعانين انخفاض مستوى الـ دي إتش إي إيه تنخفض لديهن كثافة

في عظام العمود الفقري؛ ما يجعلهن عرضة للإصابة بهشاشة العظام (مرجع ١٧).

يرى الدكتور "ويليام ريجيلسون" من كلية الطب في فيرجينيا، أن هرمون الـ دي إتش إي إيه يعيد شباب جهاز المناعة من خلال العمل كموازن للهرمونات الكظرية، بما فيها هرمون الكورتيزول الكظري، وهذا يجعلنا أكثر مرونة مع الضغط العصبي، ويزيد من تحملنا في أثناء الإنهاك العقلي والجسدي، ولذلك يُنصح به للمصابين بمتلازمة التعب المزمن والتوتر الحاد، وهؤلاء الذين لم يعد باستطاعتهم التعامل مع الضغوط العصبية كما كان الوضع عندما كانوا أكثر شبابًا. ويجب أن أعترف بأنني أحبذ إعطاء جرعات صغيرة من الـ دي إتش إي إيه لمريض "الإرهاق العصبي" عن إعطائه عقاقير مسكنة. وبالنسبة إلى الأشخاص الذين يجدون أن السنوات بين الخمسين والمائة مشحونة بالضغط العصبي والضيق، أعتقد أن الـ دي إتش إي إيه ربما يحدث تحسنًا كبيرًا في جودة حياتهم.

خلال السنوات القليلة الماضية تزايد عدد الأطباء الأمريكيين الذين يصفون الـ دي إتش إي إيه لمرضاهم المصابين بمتلازمة التعب المزمن (CFS)، الذين تقل لديهم مستويات الـ دي إتش إي إيه عن المعدل الطبيعي في الدم أو في أقل حد للمعدل الطبيعي. كذلك كثيرًا ما يشعر مرضى متلازمة التعب المزمن بالمرض لسنوات، ولا يتحسن العديد منهم أبدًا. وفي هذا السياق، من المشجع أن ترى أن بعض هؤلاء المرضى المساكين يشعرون بارتفاع في مستوى الطاقة لديهم وقدرتهم على الاحتمال بعد تناول جرعات من صغيرة إلى متوسطة من الـ دي إتش إي إيه.

كم مقدار الجرعة التي تتناولها من الـ دي إتش إي إيه؟

أعتقد أنه من الحكمة أن تجري تحليلًا للدم أولًا، حتى تحدد

معدل الـ دي إتش إي إيه لديك، ويتراوح المعدل الطبيعي للـ دي إتش إي إيه عند الشخص البالغ من ٢.٢-٩.١ ميكرو مول/لتر عند النساء قبل مرحلة سن اليأس و٠.٣-١.٧ ميكرو مول/لتر في مرحلة ما بعد سن اليأس. يوصي الأطباء الأمريكيون الخبراء في استخدام الـ دي إتش إي إيه مرضاهم بوجوب تناول أقل كميات ممكنة من الهرمون لزيادة مستواه في الدم إلى المستوى المتوسط أو المستوى العالي مقارنة بالمعدلات الطبيعية لدى الشبان. ومن أجل تحقيق ذلك يوصون بتناول من ٥٠ إلى ٢٠٠ مجم في شكل كبسولات، وإذا كنت تستخدم أقراص استحلاب (حبوبًا)، فستكون الجرعة أقل، حوالي ٥ إلى ٢٠ مجم يوميًّا. وهذا العلاج ليس زهيد الثمن ، وعلى الأرجح لا يصلح للمتقاعدين على الأقل حتى يصبح علاجًا طبيًّا مقبولًا.

هل هناك أية مخاطر للعلاج بهرمون دي إتش إي إيه؟

يثير هرمون الـ دي إتش إي إيه تساؤلات لدى ملايين الناس، ولكن ما زال الوقت مبكرًا، فالناس يستخدمون هذا الهرمون منذ السنوات الثلاث الأخيرة فقط؛ لذا من الحكمة أن نتخذ حذرنا ونقول إننا لا نعرف في هذا الوقت إن كان تناول هرمون الشباب الـ دي إتش إي إيه لوقت طويل له أية آثار جانبية غير معروفة الآن، ولكنه مادة طبيعية، وإذا تناول الأشخاص أقل جرعة ضرورية تحت إشراف طبي فسيكون الأمر آمنًا. ستجد النساء اللاتي يعانين مشكلات مثل شعر الوجه/ زيادة وزن الجسم، والبثور، والصلع نتيجة زيادة الهرمون الذكوري (أندروجين) أن هرمون الـ دي إتش إي إيه يجعل هذه المشكلات أسوأ، فيمكن لزيادة جرعة الـ دي إتش إي إيه أن تزيد من مستوى التستوستيرون أيضًا، مسببًا ظهور شعر في الوجه، ورفع مستوى الكوليسترول؛ لذا ينبغي أن تكون تقنية إعطاء الـ دي إتش إي إيه مضبوطة بدقة باستخدام أقل جرعات مؤثرة.

ينتفع المصابون بإياس الذكور (مرحلة سن اليأس عند الرجال) و/أو بالتعب المزمن بشكل كبير بمكملات الـ دي إتش إي إيه، على الرغم أن الرجال الذين يعانون متاعب في البروستاتا يجب أن يتوخوا الحذر ويتناولوا الـ دي إتش إي إيه بعد استشارة طبيب أمراض الجهاز البولي؛ لأن أية زيادة في مستوى التستوستيرون تشكل خطرًا على الرجال المصابين بسرطان البروستاتا، أو الذين يرتفع لديهم بروتين المستضد البروستاتي النوعي (PSA).

متى تتناول الـ دي إتش إي إيه؟

للأسف يحظر بيع الـ دي إتش إي إيه في أستراليا من قبل السلطات لأنه، وبشكل مفاجئ، يعامل معاملة الهرمونات المنشطة البنائية، أما إذا ذهبت إلى أمريكا فلن تواجه مشكلة في العثور عليه؛ حيث إنه متاح بحرية على رفوف متاجر الطعام الصحي، وهذا ليس جيدًا؛ حيث يجب أن يؤخذ هرمون الـ دي إتش إي إيه بوصفة طبية فقط، ويركب من قبل صيدلي متخصص، وإلا لن تكون هناك معايير جودة تتحكم فيمن يمكن أن يتناوله وبأية جرعة.

سيصاب الكثير من الناس بالإحباط؛ نظرًا لصعوبة شراء الـ دي إتش إي إيه في أستراليا، وأنا أيضًا، فهو مثير للإحباط! حيث يجب أن يكون متوفرًا لمن يحتاجون إليه، شريطة أن يكون بناءً على وصفة طبية، فهناك مئات العقاقير المتاحة في هذا البلد بما فيها الهرمونات الاصطناعية المنشطة، التي هي أبعد ما يكون عن الفاعلية، كما أنها محتملة السمية بخلاف الـ دي إتش إي إيه الطبيعي.

وأحد أسباب حظر الـ دي إتش إي إيه أنه هرمون طبيعي؛ لذا لن يدر أرباحًا على شركات الأدوية، ولهذا السبب أيضًا لا تمول شركات الأدوية التجارب السريرية الهائلة التي تدرس الـ دي إتش إي إيه، وعليه ستستمر الأبحاث التي تدرس

قدرته على تأخير الشيخوخة في المضي ببطء، ولكن في خلال خمسة عشر إلى عشرين عامًا ستتضح قيمة الـ دي إتش إي إيه من خلال الأبحاث الأصغر المتعددة التي يقوم بها باحثون مستقلون لدراسة تأثيره، وعندها ستضطر السلطات الطبية الدولية إلى قبوله علاجًا طبيًّا بجدارة، ولكن عشرين عامًا ستكون فترة انتظار طويلة للغاية أمام الكثير من المرضى والعجائز.

إلى ذلك الحين، ربما تود معرفة هرمون كظري طبيعي آخر يسمى بريجنينولون، الذي له التأثيرات الفسيولوجية نفسها للدي إتش إي إيه. ولمزيد من المعلومات تواصل مع قسم الاستشارة الهرمونية على أرقام (٠٢) ٤٦٥٣١٤٤٥ أو (٠٢) ٩٣٨٧٨١١١.

بريجنينولون

البريجنينولون هرمون ستيرويدي طبيعي تفرزه الغدد الكظرية مثل جميع الهرمونات التناسلية، وهو مصنوع من الكوليسترول (انظر إلى الرسم التوضيحي بصفحة ٣٦).

يتربع البريجنينولون على قمة التسلسل الهرموني، ويمكن أن يعتبر - شأنه شأن الـ دي إتش إي إيه - الهرمون الأم أو الهرمون التخزيني للهرمونات التناسلية الأخرى، كما تتكون جميع الهرمونات التناسلية الأخرى من الـ دي إتش إي إيه والبريجنينولون، فنحن نتحدث عن الهرمونات التي لديها تأثيرات توازنية قوية للغاية لهؤلاء الذين يحتاجون إلى تحسين أداء جهازهم الهرموني.

ينخفض مستوى البريجنينولون مثل الـ دي إتش إي إيه مع التقدم في العمر؛ حيث يبلغ ذروته في منتصف العشرينات، وينحدر إلى أن يصبح غير قابل للاكتشاف في منتصف السبعينات.

كان البريجنينولون يُستخدم أصلًا علاجًا لالتهاب المفاصل، ولكن عندما أصبحت عقاقير الستيرويد الاصطناعية المضادة للالتهاب متوفرة لم يعد يُستخدم. كما نُشرت دراسة عام ١٩٥٠ في مجلة جورنال أوف ذا أمريكان ميديكال أسوسيشن كشفت الآثار المفيدة للبريجنينولون على التهاب المفاصل الروماتويدي دون الآثار الجانبية للستيرويدات الاصطناعية.

حديثًا تبين أن البريجنينولون مفيد في حالات خلل محددة للجهاز العصبي المركزي، مثل فقدان الذاكرة، والاكتئاب، والإرهاق. كذلك يمكن للبريجنينولون أن يحفز المستقبلات العصبية من خلال زيادة امتصاص الجلوتامين، كما يمكن أن يهدئ المخ من خلال تنشيط مستقبلات حمض الجاما. بهذه الطريقة ينظم البريجنينولون الاستجابة الانفعالية، كما أن له تأثيرًا اتزانيًّا في الجهاز العصبي. وعادة ما يعاني المصابون بتقلبات المزاج وفقدان الذاكرة انخفاض مستوى البريجنينولون في سائلهم المخيخي (وهو السائل المحيط بالمخ). وقد أُجريت دراسة تقارن بين غير المصابين بالاكتئاب وهؤلاء المصابين بالاكتئاب المزمن، وتوصلت تلك الدراسة إلى أن الأشخاص غير المصابين بالاكتئاب لديهم مستوى مضاعف من البريجنينولون (مرجع ١٨)، كما توصلت دراسات أخرى إلى أنه كما يقوم البريجنينولون بتحسين خصائص المزاج، فيمكن أن يحسن الذاكرة أيضًا. وكذلك قامت القوات الجوية الأمريكية بدراسات على البريجنينولون، فوجدت أنه يقلل الشعور بالإرهاق بشكل كبير، كما وجدت أن هذا التحسن يبقى لمدة شهر بعد التوقف عن تناول البريجنينولون. لقد تم اختبار البريجنينولون لسنوات عديدة كعلاج لالتهاب المفاصل، وخلال هذا الوقت وجد أنه آمن وليست له أعراض جانبية، ووجد أنه مفيد لاضطرابات المزاج وفقدان الذاكرة والإرهاق.

نظريًّا، ينبغي أن يكون البريجنينولون علاجًا للعديد من أعراض سن اليأس لدى الرجال والنساء، مثل فقدان الرغبة في العلاقة الزوجية الحميمة، والإرهاق، كما يمكن أن يحل محل الـ دي إتش إي إيه في هذه المواقف.

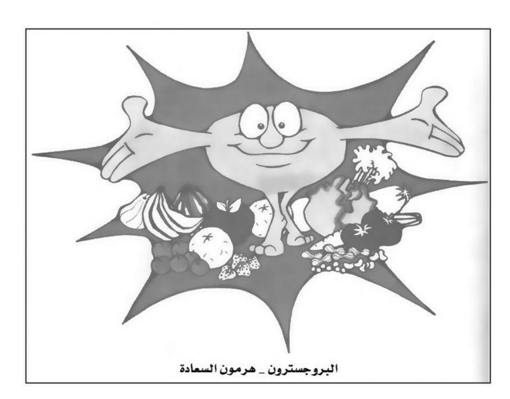
يصرح بالبريجنينولون فقط بوصفة طبية، ويُفضل أن يُتناول على شكل أقراص (حبوب استحلاب)، توضع بين اللثة والوجنة، ليتم امتصاصه ببطء إلى مجرى الدم من خلال البطانة المخاطية للوجنة، ويُفضل أن تؤخذ هذه الأقراص والمعدة فارغة بين الوجبات، وتختلف الجرعة بحسب الحالة، ويفضل أن تبدأ الجرعة الأولية من ٥٠ مجم يوميًّا لمدة شهرين، وإذا لم يبدُ أي تحسن بعد هذا الوقت تزيد الجرعة إلى ١٠٠ مجم يوميًّا لمدة شهرين، وربما يوصي طبيبك بجرعات أعلى، وإذا لم يساعد البريجنينولون على تحقيق تحسن، فستحتاج إلى استخدام هرمونات أخرى، مثل التستوستيرون.

لمزيد من المعلومات تواصل مع قسم الاستشارة الهرمونية في سيدني (٠٢) ٤٦٥٣١٤٤٥ أو ٩٣٨٧٨١١١(٠٢)، وتحدث إلى بيفرلي أو باتريشيا، أو جاكي، وهما سيوصلانك بصيدلي متخصص.

الهرمونات التناسلية

إذا كنتِ امرأة في مرحلة ما قبل سن اليأس، فربما تلاحظين تقلب مستوى الطاقة لديك خلال الشهر، وربما يكون في أقل معدلاته خلال الأسبوع الذي يسبق الدورة الشهرية، حيث يتفاقم إرهاق ما قبل الحيض؛ بسبب نقص الحديد، وعدم استقرار مستوى السكر في الدم، وضعف إفراز هرمون البروجسترون من المبيض، ويمكن أن يحدث ذلك بسبب النظام الغذائي السيئ، ونقص المواد الغذائية.

كثيرًا ما أطلق على البروجسترون "هرمون السعادة"؛ لأنه يجعل النساء يشعرن براحة وسعادة. وعلى النقيض إذا لم يفرز المبيض الكمية المناسبة من البروجسترون ستكونين أكثر ميلًا إلى الشعور بالإرهاق، وسرعة الغضب، وضعف الحافز، والمعاناة من متلازمة ما قبل الحيض، كما يمكن أن يتسبب نقص البروجسترون في حدوث نزيف حاد مصاحب للحيض والعقم. ولتساعدي مبيضيك على إفراز المزيد من هذا الهرمون الرائع للخصوبة، تأكدي من تناول كمية وفيرة من فيتامين هـ والأحماض الدهنية الأساسية. كذلك غيري نظامك الغذائي لتزيدي الفيو إستروجين (الهرمون النباتي) والذي يأتي من النباتات (الخضراوات والفاكهة)، والبقول (اللوبيا، والفول، والعدس، والفول النابت)، والبذور، والتوت، والمكسرات النيئة. وإذا كنت تعانين غزارة الطمث، فهذا يعني أن هناك نقصًا في الحديد، وهو الشيء الذي يسهل فحصه من خلال تحليل الدم، ويعد نقص الحديد أحد الأسباب الأكثر شيوعًا للتعب المزمن، ويمكن علاجها بتناول المكملات التي تحتوي على حديد عضوي والسبيرولينا.

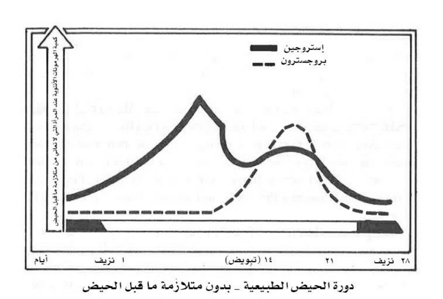


البروجسترون _ هرمون السعادة

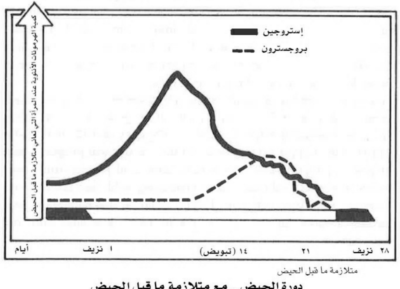
كذلك كثيرًا ما يقلل فيتامين ك من غزارة الطمث (يوجد في زيت السمك والخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة). وتوجد وسيلة جيدة لتعزيز فيتامين ك ومستوى الكلورفيل لديك، وهي تناول عصير السبانخ النيئة الطازجة، وأوراق البنجر الخضراء، والبنجر؛ ما يمنحك طاقة حقيقية، ويقلل حدة النزيف، خاصة إذا أضيف إليه بعض مسحوق

السبيرولينا، ويمكنك إضافة التفاح للعصير لتحليته إذا رغبت. ولتعزيز إفراز البروجسترون تحتاجين أيضًا إلى زيـادة تنـاولك للأحـماض الدهنيـة من

.1



دورة الحيض الطبيعية ـ بدون متلازمة ما قبل الحيض



دورة الحيض ـ مع متلازمة ما قبل الحيض

•

خلال زيت زهرة الربيع المسائية، وزيت بذور الكتان، وزيت السمك، وزيوت البذور المعصورة على البارد. ستتمكن العديد من النساء من التغلب على إرهاق ما قبل الحيض بهذه التقنية السابقة، وإذا استمررتِ في الشعور بمعاناة متلازمة ما قبل الحيض بعد ثلاثة شهور من اتباع هذا البرنامج، فاطلبي من طبيبك عمل تحليل دم لفحص مستوى البروجسترون عندما تشعرين بأنك في أسوأ حالاتك، وعادة ما يكون ذلك في الأيام السبعة السابقة على موعد الحيض.

إذا كانت مستويات هرمون البروجسترون منخفضة للغاية، فربما تحتاجين إلى تناول بروجسترون طبيعي في شكل أقراص استحلاب أو مرهم. وتتفاوت جرعات أقراص الاستحلاب من ٥٠ إلى ٢٠٠ مجم يوميًّا خلال أسبوع إلى أسبوعين قبل موعد الحيض، وتوضع أقراص الاستحلاب بين اللثة والوجنة، وتمتص ببطء عبر الوجنة إلى مجرى الدم، وبالتالي لا تمر عبر الكبد، ويجب تناولها والمعدة فارغة.

أما مرهم البروجسترون فيدهن على الجلد الداخلي للعضد

أو الفخذين، ويتم تدليكه مرتين يوميًّا. إذا كنت تمرين بمرحلة ما قبل سن اليأس، إذن فاستخدمي مرهم البروجسترون خلال الأسبوعين الأخيرين لدورة الحيض، وتوقفي عندما يبدأ نزيف الحيض، وإذا كنت تمرين بمرحلة سن اليأس فربما تستخدمين مرهم البروجسترون كل يوم. وتختلف قوة مرهم البروجسترون وفقًا لاحتياجك، وتتراوح نسبة التركيز الشائعة بين ٢٪ إلى ١٠٪ من البروجسترون، وهو يُمتص جيدًا عبر الجلد إلى مجرى الدم، وتشعر بعض النساء بأن البروجسترون يحسن كثافة العظام، ويساعد على التخلص من آلام الثدي.

تحتاجين إلى وصفة طبية لأقراص استحلاب البروجسترون أو/ والمرهم، ولمزيد من المعلومات عن البروجسترون الطبيعي، تواصلي مع قسم الاستشارات الهرمونية في سيدني على أرقام ٤٦٥٣١٤٤٥(٠٢) أو ٩٣٨٧٨١١١(٠٢). أنا هنا أتحدث عن البروجسترون الطبيعي، وليس عن أعشاب البطاطا البرية. فإذا كنتِ تمرين بمتلازمة ما قبل الحيض بشكل طفيف، فربما تجدين أن المراهم التي تحتوي على أعشاب البطاطا البرية مفيدة، ولكن في حالة الأعراض الحادة أنصح بتناول هرمون البروجسترون الطبيعي في شكل أقراص استحلاب أو مرهم، وهو متاح فقط بوصفة طبية.

قبل سن اليأس

إذا كنتِ تنتمين للمجموعة العمرية ما قبل سن اليأس (٤٠-٦٠) وتشعرين بتعب بالغ، فأنصحكِ بأن تطلبي من طبيبك عمل تحليل دم لفحص مستوى الهرمونات التناسلية الإستروجين، والتستوستيرون، والبروجسترون. عند فحص هرمونات الذكورة (الأندروجين) من المهم فحص مستوى نقص الأندروجين، فإن الهرمونات النشطة هي التي ستحدد كيف تشعرين، ويعد أفضل تحليل لهرمونات الذكورة هو

قياس مؤشر الأندروجين الحر، فإذا كان منخفضًا للغاية، فربما تعانين الإرهاق المزمن، وضعف الرغبة في العلاقة الزوجية الحميمة، ونوبات الهلع، وضعفًا في العضلات، وهشاشة في العظام، واكتئابًا.

لحسن الحظ لدينا الآن أقراص الاستحلاب الهرمونية التي يمكن أن تصنع خصوصًا لتحتوي على أي مزيج من الهرمونات التناسلية من أجل العلاج الهرموني التعويضي الخاص بك، الشيء الرائع الآخر في هذه الأقراص الهرمونية الجديدة أنها يمكن أن تمنحك جرعة أقل مما كان يمكن سابقًا من التستوستيرون (هرمون الذكورة)، ويمكن لتناول هذه الجرعات الصغيرة يوميًّا أن يحسن من جسدك، ويعيد الأحجام الفيسيولوجية للهرمونات التناسلية، فلن ينتج عنها جرعة زائدة، وبهذه الطريقة يمكن أن تشعري بتحسن هائل بشكل عام دون أعراض جانبية.

وقد وجدت العديد من النساء اللاتي يعانين الإرهاق المزمن وضعف الرغبة في العلاقة الزوجية الحميمة أن هذه الجرعات اليومية من التستوستيرون الصغيرة من ٠.٥ إلى ٣ مجم كافية لتشعرهن بالحيوية والشباب من جديد. بالنسبة لي كطبيبة أحاول مساعدة النساء في سن اليأس، يسعدني ذلك، لأنه منذ اثني عشر شهرًا فقط كان التستوستيرون متوفرًا فقط في شكل حقن أو بالزرع أو أقراص اصطناعية، وكانت هذه الأشكال للتستوستيرون شديدة الفاعلية على بعض النساء، وكانت لها آثار جانبية، مثل: زيادة الوزن، وزيادة شعر الوجه والجسم، وخشونة الصوت، ودهون في البشرة والشعر، وظهور بثور. وعادة ما كانت تتسبب في إحداث الأثر ونقيضه؛ حيث تشعرين كأنك امرأة خارقة لأسابيع أو حتى لشهور، ثم لا تلبثين أن تنهاري بعدها عندما يعتاد جسمك الهرمونات؛ لذا كانت احتمالية تحسين الهرمونات

غاية في الصعوبة، لأن أسلوب العلاج لم يكن يتلاءم معك. أما من خلال تناول جرعات صغيرة في شكل حبوب أو أقراص استحلاب، يكون مستوى الهرمون اليومي الذي يحصل عليه الجسم ثابتًا دون أن تكون الجرعة أقل أو أكثر من المطلوب.

عند النساء اللاتي يمررن بمرحلة سن اليأس المبكر (قبل سن الأربعين) أو اللاتي أجرين عملية استئصال المبيضين جراحيًّا، فربما يكون زرع الإستروجين والتستوستيرون جيدًا للغاية؛ حيث إن هؤلاء النساء يحتجن إلى جرعات أكبر من هؤلاء اللاتي يمكن أن يحصلن على ما يحتجن إليه بالأقراص. فمن جديد، كل امرأة متفردة بذاتها، وربما يتطلب الأمر حلولًا مختلفة للمشكلة.

كذلك يمكن للأقراص التي تحتوي على التستوستيرون الطبيعي أن تعالج الرجال المصابين بأعراض سن اليأس عند الرجال، أو ما يطلق عليه "إياس الذكور"، حيث يعاني هؤلاء الرجال انخفاضًا غير طبيعي في هرمونات الأندروجين، مثل التستوستيرون وال- دي إتش إي إيه في أجسامهم، وهو ما قد يتسبب في أعراض، مثل: الاكتئاب، والإرهاق، وترهل الكتلة العضلية، وفقدان الحماس، وفقدان الثقة بالنفس، وضعف الرغبة في العلاقة الزوجية الحميمة؛ بعبارة أخرى يتحول الرجل المحارب إلى فأر، وهذا ليس بجيد على مستوى الاعتداد بالنفس، ناهيك عن حب الحياة.

قديمًا كان إياس الذكور يعالج من خلال حقن الهرمون، أو زراعته، أو تناول الأقراص الاصطناعية، وهي شديدة الفاعلية نسبيًّا، وغالبًا ما تسبب في إحداث الأثر ونقيضه. بعبارة أخرى، هي علاجات تمنح دفعة كبيرة من الطاقة، ولكنها تتهاوى مع أول ضربة وترجع بك إلى نقطة الصفر، أما مع الأقراص فيمكن للرجل أن يتناول جرعات صغيرة إلى

متوسطة من التستوستيرون الطبيعي كل يوم، وهذا يحافظ على مستوى التستوستيرون في الدم ويعطي تأثيرًا أكثر توازنًا.

وحتى إذا قرر الرجل تجربة الأقراص، فما زال من الضروري فحص غدة البروستاتا مع طبيب مختص في أمراض الجهاز البولي أولًا ليستبعد الإصابة بمرض البروستاتا. لا تهمل هذا لأن سرطان البروستاتا شائع للغاية، غير أن سرطان البروستاتا أقل شيوعًا عند الرجال الذين يتبعون نظامًا غذائيًّا يحتوي على كثير من مضادات الأكسدة، والأطعمة الغنية بالفيتو إستروجين (انظر ص ٦٥).

الإستروجين

كذلك يمكن للأقراص أن تكون مصنعة خصوصًا لتحتوي على كميات مختلفة من ثلاثة أنواع من هرمون الإستروجين الطبيعي (إستراديول، وإسترون، وإسترايول) التي يفرزها الجسم، وتحدد نسب كل نوع من الإستروجين المطلوب للجسم وفقًا لأعراض المرض وعمر المريض. وعادة ما تحتاج النساء اللاتي يعانين أعراض نقص الإستروجين - مثل: جفاف المهبل، وفقدان الرغبة في العلاقة الزوجية الحميمة، والهبَّات الساخنة، والتجاعيد - إلى إستروجين أكثر فاعلية يسمى إستراديول، أما صاحبات الأعراض الطفيفة فسيجدن أن الأشكال الأضعف من هرمون الإستروجين الطبيعي المعروفة بالإسترون أو الإسترايول كافية في العادة ، ومن جديد ربما يتم استخدام جرعات قليلة للغاية من قبل النساء المعرضات لخطر الإصابة بأعراض جانبية من العلاج التعويضي لهرمون الإستروجين.

ربما يزيد العلاج التعويضي لهرمون الإستروجين طويل الأمد (أكثر من خمس سنوات) من خطر الإصابة بسرطان الثدي، وربما لا تريد بعض النساء التعرض لهذا الخطر. كذلك

تستمر بعض النساء اللاتي بلغن مرحلة سن اليأس في استخدام جرعات عالية من العلاج التعويضي لهرمون الإستروجين لفترة طويلة، ما يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي، وسرطان الرحم. لا أصف شخصيًّا الإستروجين شديد الفاعلية للنساء الأكبر سنًّا (فوق الخامسة والخمسين)، اللاتي أشجعهن على تناول جرعات صغيرة فقط من الإستروجينات الأضعف مثل: الإسترون والإسترايول. فالنساء الأكبر سنًّا، خاصة فوق الستين كثيرًا ما يجدن أن أشكال الإستروجين الأضعف أكثر ملاءمة وأكثر أمنًا أيضًا؛ فالنساء كلما كبرن في العمر يستمر لديهن خطر الإصابة بسرطان الثدي في الزيادة سواء كن يخضعن للعلاج الهرموني التعويضي أم لا. ولكن لا يجدر بكِ تناول أي شيء يمكن أن يزيد من خطر إصابتك بسرطان الثدي، وهذا سبب جيد لتناول جرعات أضعف من الإستروجين كلما تقدمت في العمر، لتخفيف أعراض سن اليأس.

تبدأ الجرعات العادية أو المتوسطة من الإستراديول من ١ إلى ٢ مجم يوميًّا، ولكن تشعر بعض النساء بشعور أفضل إذا تناولن أنواع الإستروجين الثلاثة مجمعة في قرص واحد، والوصفة الطبية النموذجية كبداية تكون ١ مجم من الإستراديول، و١ مجم من الإسترون، و١ مجم من الإسترايول. وإذا كانت هناك رغبة في تناول كمية صغيرة للغاية من الإستروجين، فيمكن أن يتكون القرص من ٠.٥ مجم فقط من الإسترون، و٠.٥ مجم من الإسترايول. يمكن استخدام أي مزيج من هذه المركبات، وقد يتطلب الأمر تجريب حلول مختلفة قابلة للخطأ والصواب لحل المشكلة من خلال استخدام أمزجة مختلفة بكميات مختلفة لبضعة شهور قبل الوصول إلى المزيج المثالي. يفرز الجسم هرمونات الإستروجين الطبيعية بالنسب التالية - ٨٠ ٪ إسترايول، و١٠ ٪ إستراديول، ١٠ ٪ إسترون - وهذا متاح كمنتج

هرموني باسم تريست Triest يمكن أن يوضع في قرص. تحب بعض النساء أن يستخدمن مزيج هرمونات الإستروجين الموجودة في التريست؛ لأنه أقرب مزيج إلى الإستروجين الطبيعي الذي تفرزه أجسامهن، ولكن هذا ليس أساسيًّا؛ حيث إن هناك نساءً أخريات ربما يردن استخدام جرعات أكبر أو أقل من الإستروجين القوي إستراديول.

يمكن تجميع الأعراض التي تميز نقص الإستروجين معًا في جدول، ورصدها وفقًا للمقياس التالي:

غير موجود = ٠ طفيف = ١ متوسط = ٢ حاد = ٣

جدول ٥: جدول قياس مستوى الإستروجين

الدرجات (٠-٣)	أعراض نقص الإستروجين
	الاكتئاب وتقلب المزاج
	الضيق و/ أو سرعة الغضب
	الإحساس بأنك غير محبوب أو غير مرغوب فيك
	ضعف الذاكرة والتركيز
	اضطرابات أنماط النوم (الأرق)
	الإرهاق
	ألم الظهر
	آلام المفاصل، زيادة التهاب المفاصل
	آلام العضلات

نمو شعر الوجه

جفاف الجلد و/ أو التجاعيد المفاجئة

التنميل، والحكة، الشعور بالحرقان في الجلد

نقص الرغبة الجنسية

تكرار التبول أو حرقان البول

عدم الارتياح في أثناء العلاقة الزوجية الحميمة

جفاف المهبل

الهبَّات الساخنة و/ أو التعرق الزائد

الدوار أو الدوخة

الصداع

مجموع الدرجات:

هذا الجدول مأخوذ عن الاستطلاع الذي قام به الأستاذ نوردلن ، بمعهد العلوم الطبية والبيطرية في أويليد جنوب أستراليا حول سن اليأس.

إذا كان مجموع درجاتك لكل هذه الأعراض ١٥ أو أكثر، فغالبًا أنتِ تعانين نقصًا في الإستروجين، وإذا كانت درجاتك حوالي ٣٠، فإن جسدك في حاجة ماسة إلى الإستروجين، ويمكن التأكد من ذلك أو نفيه من خلال تحليل دم بسيط يفحص مستوى الإستروجين والهرمون المنشط للحوصلة.

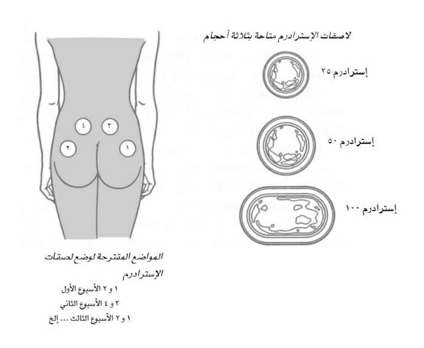
ومن المفيد أن ترصد درجات نقص الإستروجين قبل وبعد

بدء العلاج الهرموني التعويضي.

يكمن جمال الأقراص في مرونتها، فإذا وصف لكِ الطبيب قرصًا قويًّا للغاية، فيمكنك ببساطة قطعه إلى نصفين أو إلى أرباع، لتوفري المال وتتجنبي الأعراض الجانبية، ولكنكِ بالطبع تحتاجين إلى القيام بذلك تحت إشراف طبيبك الخاص.

وينبغي أن يكون طبيبك قادرًا على نصيحتك بالإستروجين المناسب لحالتك الخاصة. أنا أنصحك بتجنب العلاج التعويضي لهرمون الإستروجين تمامًا أو استخدام جرعات صغيرة للغاية من هرمونات الإستروجين الأضعف إذا كنت تعانين آلامًا وتكتلًا بالثدي أو تاريخًا عائليًّا مرضيًّا طويلًا لسرطان الثدي. يمكن أن تكون الجرعات الصغيرة جدًّا لهرمونات الإستروجين الأضعف من ٠.٢ إلى ٠.٥ مجم من الإسترون، أو من ٠.٢ إلى ٠.٥ مجم من الإسترايول في شكل أقراص. يمكن أيضًا أن توضع هذه الهرمونات الأضعف في شكل مرهم، سواء منفردة أو ممزوجة بالبروجسترون الطبيعي أو/و التستوستيرون. ويمكن أن تدهن هذه المراهم على جلد الفرج، أو المهبل، أو الأرداف، أو الفخذين مرة أو مرتين يوميًّا.

تعتبر لصقات الإستروجين مفيدة للغاية؛ لأنها لا تمر عبر الكبد، وتمنح جرعة قليلة نسبيًّا من الإستروجين، وهي أكثر أمانًا على النساء ذوات المشكلات الصحية، مثل: مرض القلب، وارتفاع ضغط الدم، والدوالي الوريدية، واحتباس السوائل، وأمراض الكبد، ومشكلات المرارة، والصداع النصفي، والسمنة. كذلك تكون اللاصقة مرنة للغاية؛ لأنها تأتي في جرعات عديدة مختلفة تسمح لك ولطبيبك بخلط ومزج الهرمونات، حتى تصلا إلى الجرعة المناسبة لك.

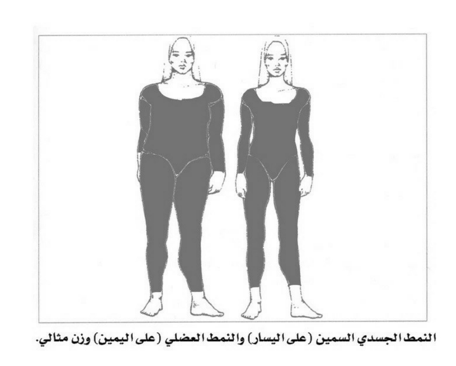


يمكن للنساء اللاتي يقلقن من سرطان الثدي أن يتناولن أقراص استحلاب أو يضعن مراهم تحتوي فقط على بروجسترون، وربما كمية صغيرة من التستوستيرون، مع الفيتو إستروجين (انظر ص ٦٥) كعلاجهم الهرموني التعويضي.

والنساء اللاتي يعانين السمنة المفرطة ربما يكون لديهن مستوى كافٍ من الإستروجين والتستوستيرون حتى بعد سن اليأس؛ لأن هذه الهرمونات تفرز من الخلايا الدهنية، ولكن ربما يعانين نقص البروجسترون الذي يسبب الإرهاق واضطراب الطمث، وهؤلاء النساء يحتجن فقط إلى البروجسترون الطبيعي في شكل أقراص أو مراهم مع الفيتو إستروجين (انظر ص ٦٥).

وقد وجدت أن النساء صاحبات "نوع الجسد الذكوري" (انظر ص- ٥٤) غالبًا ما يكتسبن زيادة الوزن في الجزء العلوي للجسم حول الصدر والبطن عندما يصلن إلى سنوات مرحلة ما قبل سن اليأس؛ حيث تكتسب النساء (والرجال) أصحاب الجسد الذكوري الوزن بسهولة حول الحجاب الحاجز في منتصف العمر؛ لأنهن عرضة للإصابة بخلل وظائف الكبد، ولقد لاحظت أن حالة "مرض الكبد الدهني" أكثر شيوعًا في أنواع الأجسام الذكورية، وربما يكون مرتبطًا باكتساب وزن زائد، وكوليسترول عالٍ، وارتفاع في ضغط الدم، وداء السكري غير المعتمد على الأنسولين. في هذه الحالات لا نريد إعطاء جرعات كبيرة من أي هرمون،

وخاصة الإستروجين و/أو التستوستيرون حيث إن هذا لن يتسبب إلا في أن يحمل الكبد فوق طاقته، ويؤدي إلى زيادة الوزن والإرهاق، كما يمكن أن يرفع ضغط الدم ويزيد مشكلات مرض القلب الوعائي، ففي الواقع تتحسن صحة النساء صاحبات الجسد الذكوري والوزن الزائد مع الفيتو إستروجين فقط، وإذا توجب استخدام العلاج الهرموني التعويضي فأفضل الاختيارات أن يكون في شكل لاصقات أو في أقراص ذات جرعات صغيرة للغاية. إذا أُعطي الهرمون التعويضي بشكل غير مناسب، فلن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.



النمط الجسدي السمين (على اليسار) والنمط العضلي (على اليمين) وزن مثالي.

وعادة ما تتمتع النساء صاحبات الجسد الذكوري بمستوى جيد من إفراز التستوستيرون الطبيعي، وفي بعض الأحيان يكون مستوى الإستروجين الطبيعي أيضًا جيدًا حتى بعد سن اليأس، ويملن إلى التحلي بالعظام الكبيرة والكثافة العظمية العالية، وعليه فإن خطر إصابتهن بهشاشة العظام ليس عاليًا، ولذلك لا يحتجن إلى جرعات كبيرة من العلاج الهرموني التعويضي.

أما بالنسبة للنساء الهزيلات صاحبات الجسد قليل الدهون، فيكون مستوى الإستروجين عامة أقل بكثير، حتى في مرحلة سنوات ما قبل سن اليأس. ربما تمر هؤلاء النساء النحيلات بأعراض أكثر حدة في أثناء سن اليأس من أخواتهن صاحبات الجسد الأكثر صلابة واستدارة، وفي هذه الحالة ربما تسهم بعض أنواع العلاج الهرموني التعويضي الطبيعي

في تعزيز النشاط. كما سيساعد أيضًا هذا الإستروجين على تقليل فقدان كثافة العظام، وهو أمر شائع عند هؤلاء النساء ذوات الجسد النحيل. إذا كان فقدان كثافة العظام من متوسط إلى حاد ومرتبط بمستوى أندروجين منخفض في الدم، فيفضل تناول إستروجين مع تستوستيرون وبروجسترون أيضًا. كذلك يكون الـ دي إتش إي إيه مفيدًا هنا، ولكنه غير متاح للأسف في أستراليا.

بعض المعلومات الإضافية عن أقراص الاستحلاب

هل حلمت في يوم من الأيام بإمكانية توافر علاج هرموني تعويضي مصمم خصوصًا من أجلك أنت؟ نعم، فهو شيء يتوافق مع نوعية جسمك ومعدل الأيض الذي يمكن ضبطه وفقًا لاستجابتك على مدار الوقت بقصد التحكم في الأعراض الجانبية والفاعلية العلاجية بسهولة. هذا هو مفهوم تحسين أداء الجسد، والآن أصبح هذا ممكنًا بفضل أقراص الاستحلاب، وأقراص الاستحلاب عبارة عن حبوب مربعة صغيرة توضع بين اللثة والوجنة، وتمتص ببطء عبر التجويف المخاطي للوجنة إلى مجرى الدم، بحيث لا تمر عبر الكبد. وتلك الأقراص متوفرة في أستراليا منذ عام، عند صيدلي تركيب في سيدني، وقبل ذلك كانت متوفرة في أمريكا فقط بسعر باهظ، ويعد هذا تقدمًا يفيد آلاف النساء اللاتي يجدن هذه الوصفات الطبية للعلاج الهرموني التعويضي المطروحة تجاريًّا في الأسواق إما قوية للغاية أو تنتج عنها آثار جانبية عديدة.

قد تكون أقراص الاستحلاب مركبة تركيبًا مزجيًّا بحيث يحتوي كل قرص على مزيج من الهرمونات الطبيعية المختلفة بجرعات صغيرة، فعلى سبيل المثال، قد يتكون القرص من خليط من هرمونات الإستروجين، والبروجسترون، والبريجنينولون، و/أو التستوستيرون بأية

جرعات ممكنة وفقًا للأعراض التي تمر بها ونتائج تحاليل الدم. يمكن أن تستخدم جرعات قليلة من التستوستيرون من ١إلى ٢ مجم في القرص الواحد، بحيث نتجنب الأعراض الجانبية الذكورية، مثل: نمو شعر الوجه، وظهور البثور، وزيادة الوزن، وخشونة الصوت. ويمثل هذا العلاج بديلاً أخف وطأة من الحقن أو زراعة التستوستيرون، أو أقراص التستوستيرون الاصطناعية التي كانت تستخدم قديمًا. تعد جرعات التستوستيرون و/أو البريجنينولون الصغيرة مفيدة لتعزيز مستوى الطاقة، وتحسين الحالة المزاجية والرغبة في العلاقة الزوجية الحميمة، دون التسبب في أعراض جانبية.

وتفيد الأقراص التي تحتوي على بروجسترون طبيعي نقي في علاج متلازمة ما قبل الحيض، أو توتر ما بعد الحيض، أو احتقان الحوض، أو اكتئاب ما بعد الولادة. أما المشكلات الانفعالية الناتجة عن الخلل الهرموني، فإنها تستدعي ما هو أبعد من البروجسترون الاصطناعي المعروف بالبروجيستاجين.

بالنسبة إلى النساء اللاتي أجرين استئصال للرحم يمكن أن ينتفعن من أقراص الاستحلاب التي تحتوي على إستروجين طبيعي، وبروجسترون، وتستوستيرون إذا تطلب الأمر. يجب أن تتحدد احتياجاتك وفقًا لتحليل دم يقيس الهرمونات التناسلية لديك. وأنا أوصي بتحاليل الإستروجين في الدم والبروجسترون والتستوستيرون (مؤشر الأندروجين الحر).

يقول لنا صيدلي التركيب "ريتشارد ستينليك" إن الصيدلة "تعود إلى المستقبل"، فنحن نستخدم الآن تقنيات يعود تاريخها لمائة عام من أجل تركيب أدوية مصممة خصيصًا لعدد متزايد من الأطباء ومرضاهم، ونحن نصنع أدوية من الصفر أو نقوم بتعديل أدوية موجودة، بحيث تتوافق مع احتياجات المريض الخاصة. وتعود هذه التقنية إلى الصيادلة

الأوائل في القرن التاسع عشر عندما كانوا يركبون كل وصفة طبية بأيديهم، وتلاشت هذه التقنية تدريجيًّا من الاستخدام، حيث بدأت شركات الأدوية في إنتاج عقاقير بشكل هائل في جرعات محددة، وعلى المرضى أن يتأقلموا على الجرعة الأقرب إلى ما يحتاجون إليه.

في القرن التاسع عشر كانت أقراص الاستحلاب تستخدم بكثافة لمعالجة الفم وعدوى الحلقوم. وكانت هذه الأقراص عبارة عن كتل صلبة صغيرة مشبعة بمادة طبية خفيفة تذوب في الفم. كان يطلق عليها lozenge في إنجلترا، أما في الولايات المتحدة، فتسمى troche وفي فرنسا tab lette وفي ألمانيا pastillen. ظهرت أقراص الاستحلاب أولًا في كتاب Edinburgh Pharmacopoeia عام ١٨٤١، وفي كتاب British Pharmacopoeia عام ١٨٦٤، وهذا الكتاب نفسه هو المعيار الذهبي لصيادلة اليوم.

لطالما كانت صناعة أقراص الاستحلاب فنًّا قديمًا، وكانت تحتاج إلى كثير من الخبرة في الممارسة، وكان الجهاز المطلوب لصناعة أقراص الاستحلاب عبارة عن لوح رخامي ناعم لخلطها، ومرقاق عجين، وقاطعة أقراص، وسكين دهان، وفرشاة ذات شعر ناعم وطويل، وقماش من الكتان، وصينيات أقراص. نعم، لقد كانت الصيدلة في أوائل القرن التاسع عشر تتطلب مهارات لصنع هذا النوع من الأدوية، وظل هذا الفن يُدرس في الجامعات حتى اختفى تمامًا في أواخر الستينيات من القرن العشرين. وما زالت نظرية صناعة الأقراص والحبوب تُعلم، ولكن المعرفة العملية من خلال الممارسة انتهت للأسف منذ زمن بعيد. يمكن للمرء أن يشبه الكميات الهائلة من الأدوية المنتجة على نطاق واسع بالوجبات السريعة، وأقراص الاستحلاب بالطعام المنزلي المعد بعناية!

تمنح أقراص الاستحلاب سبلًا لتوصيل الأدوية المخصصة بجرعات صغيرة مباشرة إلى مجرى الدم. واليوم يمكن استخدام العديد من العقاقير الطبيعية والاصطناعية في هيئة أقراص استحلاب بهدف تجاوز وتخطي عملية الامتصاص المعتادة عبر الأمعاء الصغيرة، وهذا من شأنه أن يقلل الحمل الواقع على الكبد، كما أنه مفيد على نحو خاص في حالة العقاقير السامة للكبد.

عبر التقنية المقدمة من المراكز لتركيب الأدوية في أمريكا (PCCA)، أصبحت أقراص الاستحلاب الآن هي شكل الجرعة الحديثة، وهي متوفرة في مواد مختلفة ونكهات لم يتصورها حتى الصيادلة القدامى، وما زال إعدادها يتطلب فنًّا، ولكن المعدات المستخدمة قديمًا تم الاستغناء عنها تمامًا.

فقد حل الكمبيوتر اليوم محل لوحات الرخام، والصواني الخشبية، والفراشي. وأصبحت هناك خلاطات إلكترونية معقدة، ومواد بنكهة النعناع، وموازين إلكترونية دقيقة (تستطيع قياس جرعات أقل من المليجرام)، وأطباق ساخنة مصغرة تجعل الأقراص النهائية في شكل الجرعة الدقيقة المحددة، حيث تُركب الأقراص النهائية في قوالب بلاستيكية محددة لتدخل بسهولة في حقيبتك. تملأ النكهات المقدمة من تلك المراكز الآن أكثر من ثلاث صفحات ويمكن أن ترضي حتى أكثر المرضى الذين يصعب إرضاؤهم. هل تحب زبدة الفول السوداني، أو قشدة النعناع، أو حلوى التوفي، أو مشروب القهوة؟ - والكثير غير ذلك من النكهات الغريبة، ويمكنك تجربة نكهة مختلفة كل شهر حتى تتجنب الملل الهرموني!

تعد أقراص الاستحلاب ملائمة للعلاج الهرموني التعويضي لكل من الرجال والنساء، لسهولة تغيير المكونات في كل وصفة، ولأن أقراص الاستحلاب مصنوعة في قوالب مكونة

من أربع وعشرين قطعة، فإن بإمكانك بعد مجموعة جرعات أو مجموعتين أن تعرف إن كانت الوصفة مناسبة أو غير مناسبة لك، وبهذا نعني أنها تحتوي على بروجسترون أكثر أو أقل قليلًا أو إستروجين أكثر أو أقل قليلًا، وبعد استشارة سريعة لطبيبك يمكن أن تتعدل التركيبة ويفصل علاجك وفقًا لمتطلباتك بالضبط. قارن ذلك بالعقاقير المصنوعة بالجملة؛ حيث تكون معايير الجرعات الفردية محدودة للغاية.

ينقل الدواء المركب معرفة أكبر للصيدلي عن المريض؛ حيث يبقى الصيدلي على تواصل مع المريض، ويسمح له بالتعرف مبكرًا على احتياجات المريض وأية أعراض جانبية، وهذا يسمح للصيدلي بأن يستخدم مهارته للتغلب على المشكلات من خلال استشارة كل من المريض والطبيب لينتج الجرعة الصحيحة التي ستحقق نجاحًا طويل المدى.

الحقيقة الهرمونية

لأكثر من عشرين عامًا كنت أقوم بأبحاث في مجال الطب الهرموني، وهو التخصص الذي يسمى علم الغدد الصماء، ومن واقع خبرتي العملية في مجال الطب وتنظيم الندوات الطبية حول العالم، رأيت آلاف السيدات اللاتي يعانين مشكلات هرمونية، وفي بعض الأحيان أضحك عندما يسألني الناس إن كنت مررت بمرحلة سن اليأس، وكثيرًا ما أجيب "نعم، مررت بمرحلة سن اليأس، وليس لمرة واحدة، بل آلاف المرات من خلال مرضايَ!".

ولك أن تتصور أنه عندما بدأت محاولة مساعدة النساء على حل مشكلاتهن الهرمونية مثل متلازمة ما قبل الحيض، واكتئاب ما بعد الولادة، وسن اليأس، كانت المعالجات محدودة للغاية. فلم تكن هناك معلومات متاحة فعليًّا للنساء صاحبات هذه المشكلات، واللاتي عانين في صمت. لقد درست وقرأت عددًا وافرًا من المجلات الطبية، ومع ذلك،

عادة ما كانت المواد التي أجدها متخصصة للغاية وأكاديمية، ولا تقدم مساعدة عملية للنساء اللاتي يشعرن بالقلق في الحياة الواقعية، فقد أجريت أغلب الأبحاث من قبل رجال يعيشون في أبراج أكاديمية عاجية، ولم يجربوا الحياة مع القوة الجبارة للاكتئاب الهرموني.

بيد أن كل هذا تغير خلال السنوات العشرين الأخيرة، وأصبح متوفرًا الآن فيض من الكتب التي تتناول المشكلات الهرمونية، بعضها تحمل عناوين حالمة، مثل رواية "أيام من حياتنا"، وبعضها غير مكتوب بأيدي أطباء، وهم أشخاص ليست لديهم أية خبرة في محاولة مساعدة النساء على حل مشكلاتهن الهرمونية، فهم أشخاص يكتبون نيابة عن النساء مع أنهم ليست لديهم أية خبرة تبرهن على نظرياتهم، وبعض هذه الكتب تصف هرمونًا واحدًا أو عشبًا كدواء لعلاج جميع الأمراض، ويمنح صحة جيدة لكل النساء اللاتي يعانين مشكلات هرمونية، ويلمحون إلى أن ما يقوم به الأطباء العاديون خطر، فهم يرسمون صورة مبسطة، وعادة ما يضعون جميع النساء في الفئة نفسها، ويقولون إنهن جميعًا تعرضن للتسمم، وعليهن جميعًا أن يغيرن ويستعملن المنتج "س". وربما تجد أن هذه الكتب تمثل وسيلة للترويج للمنتج "س". نعم، يحقق المذهب الحالم مبيعات هائلة، ولكنه للأسف يشتت الأفراد معتلي الصحة المصابين بالخلل الهرموني الباحثين عن حل.

بكل صدق، كنت أتمنى أن يكون الأمر بهذه البساطة، وبتناول المنتج "س" يمكننا أن نحقق الاتزان الهرموني الذي ننشده. خلال مسيرتي المهنية الطويلة في مساعدة النساء ذوات الاختلال الهرموني، وجدت أن الأمر ليس أبيض وأسود، في الواقع هناك العديد من الأشياء في الطب لا ينطبق عليها مبدأ الأبيض والأسود، لكن المرضى أفراد

متنوعون يتصفون بخصائص هرمونية وخصائص أيضية فريدة، فما يناسب مريضًا قد لا يكون دائمًا مناسبًا لآخر، وهنا يكمن تحدي الطب الجيد وتحسين أداء جسم كل فرد على حدة. من السهل إعطاء كل امرأة تعاني الخلل الهرموني الوصفة نفسها للمنتج "س"، ولكن من الصعب أن تقضي وقتًا في عمل تحاليل الدم وتحاليل كثافة العظام وفحوص جسدية كاملة ومعرفة التاريخ المرضي لتحديد ما يحتاج إليه كل فرد للوصول إلى التوازن الهرموني.

هناك ضغوطات عدة على النساء اليوم من قبل المجتمع والإعلام بكل صوره. تذكر أن الإعلام يحب رواية القصص الحالمة، ولا يعطيك دائمًا نظرة متوازنة عن المعلومات الصحية الجديدة، بل زرعوا في عقل بعض النساء أن سن اليأس مرض، وأن عليهن أن يتناولن هرمونات ليبقين شابات ويحمين أنفسهن من مرض ألزهايمر. إن مرحلة سن اليأس تعد صناعة تدر ملايين الدولارات، وهناك أرباح طائلة معتمدة على بيع كل أنواع الهرمونات - الطبيعية منها والاصطناعية. ووسط هذه العاصفة الهرمونية، لا تشعري بالذعر، ولكن ساعدي طبيبك على تحديد ما إن كنتِ في حاجة إلى علاج هرموني بالفعل، وتأكدي من أنك تحصلين على أفضل نوع يتوافق مع احتياجاتك الفردية وليس ما هو دارج هذه الأيام فقط.

تدور نظرية محددة حاليًّا تسمى "هيمنة الإستروجين"، وهو المصطلح الذي يُستخدم لوصف بحر الإستروجين الاصطناعي الذي تغرق فيه النساء حاليًّا، وهذه النظرية تقول إن أغلبية كبيرة من النساء اللاتي يعانين اضطرابًا هرمونيًّا يحتجن إلى بروجسترون، لا إلى الإستروجين، غير أن هذه النظرية شديدة التبسيط بشكل مخلٍّ وتشتت النساء، والحقيقة أن أغلب أنواع الإستروجين التي تستخدم في سن اليأس

طبيعية، ويمكن تناولها بأشكال متعددة لتتخطى المرور بالكبد إن تطلب الأمر، وعلاوة على ذلك، يمكن استخدام جرعات فيسيولوجية صغيرة للغاية من الإستروجين، وتذكري أن الإستروجين هو ما يجعلك امرأة ويمنحك الجسد الأنثوي، والترطيب المهبلي، وملمس الجلد الناعم، والملامح الأنثوية، أما على الجانب الآخر فيعد البروجسترون ضروريًّا للخصوبة، وليوازن تأثير الإستروجين في الرحم، كما أن للبروجسترون منافع أخرى مثل التأثير المهدئ، وتأثير بناء العظام، وتقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي وسرطان الرحم. نعم، إنها آثار مهمة، ولكنها ليست كافية لننكر فوائد العلاج التعويضي لهرمون الإستروجين للعديد من النساء في مرحلة سن اليأس، خاصة صاحبات الأعراض الحادة منهن، وهشاشة العظام، والشيخوخة المبكرة، والمشكلات الجنسية. فوسط كل هذا التخبط تذكري أن الإستروجين هو الهرمون الأنثوي الرئيسي الذي يمنحك خصائص الأنثى، ويجعلك تبدين وتشعرين بأنك امرأة، وإذا تم إعطاؤه بشكل صحيح فيمكن له أن يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، أما في حالة النساء اللاتي يمررن بمرحلة سن يأس مبكرة، وهؤلاء النحيلات اللاتي يعانين هشاشة العظام، فإن البروجسترون وحده قد لا يكون كافيًا، وفي هذه الحالة تتحقق أفضل النتائج من خلال مزيج من الهرمونات يُحدد وفقًا لتحاليل الدم، ومن خلال الانتفاع من الإستروجين والتستوستيرون.

كذلك تلقيت أسئلة كثيرة حول المراهم المصنوعة من أعشاب البطاطا البرية، وسألتني نساء عدة إن كان هذا المرهم كافيًا لعلاج أعراض سن اليأس، فهؤلاء النساء عادة ما يخشين تناول أي علاج يعتمد على البديل الهرموني خشية زيادة خطر الإصابة بالسرطان، وإجابتي عن هذه التساؤلات - مرة أخرى - أن كل امرأة متفردة، فالنساء في مرحلة سن

اليأس ذوات الأعراض الطفيفة، وكثافة العظام الجيدة، يمكن أن يكون مرهم أعشاب البطاطا البرية هو كل ما يحتجن إليه. فأنا شخصيًّا أفضل استخدام مرهم أعشاب البطاطا البرية إلى جانب أعشاب أخرى تحتوي على فيتو إستروجين، مثل: أعشاب الكوهوش الأسود، الجنسنج، والعرقسوس (انظر ص ٦٥)، وبهذا تكونين قد حصلت على مجموعة الأعشاب التي تحتوي على الإستروجين كاملة. هذا ويحتوي نبات البطاطا البرية على هرمون الديوسجنين، الذي يمكن أن يتحول إلى البروجسترون في المعمل، ولكن ليس معروفًا كيف يحول الجسد الديوسجنين الموجود في أعشاب البطاط البرية إلى بروجسترون.

تعلمي أن تستمعي إلى جسدك، وهو سيقول لك ما إذا كان كل شيء على ما يرام أم لا. عمومًا، تستغرق العلاجات الهرمونية من أربعة إلى ثمانية أسابيع لتحقق أثرها كاملًا، لذا إذا لم تشعري بتحسن بعد هذه الفترة فأنت تسيرين في الطريق الخاطئ.

أعتقد أن العديد من النساء اليوم يحاولن تخفيف معاناتهن مع الاضطرابات الهرمونية بشحن أنفسهن بالمعلومات، ولا يعرفن ما هو أفضل طريق ليسلكنه. تذكري أن سن اليأس ليس مرضًا واسترخي، فلا داعي للعجلة. في هذا الكتاب حاولت أن أعطيك الحقائق كاملة حول خياراتك الهرمونية دون أية عبارات حالمة أو ضرر. وأنا لا أفرض عليكِ أي علاج محدد، كما أن لكل فرد علاجًا مختلفًا.

لا أحاول أن أتبع اللياقة الأدبية لأتوافق مع الأفكار السائدة والممارسات، والفلسفة المتداولة هذه الأيام؛ لأن كثيرًا من هذه الآراء مدعوم بتمويل هائل، وشركات الأدوية، والبيروقراطية، وأصحاب المراكز العليا الذين يستخدمون سلطة هائلة على عملية التفكير الجمعي، فما أقدمه لك هو

رؤيتي الخاصة اعتمادًا على سنوات من معالجة العديد من الحالات الصعبة، متوافقة مع باحثين طبيين رواد في مجال البحث المستقل.

إذا لم يتفق معي البعض، فهذا أمر جيد؛ لأن الأفكار الجديدة التي تثير التفكير الجانبي وتتحدى القيود القديمة تحفز الناس على الكلام وطرح الأسئلة. ينبغي دائمًا أن نحاول تعلم المزيد، ونكون أكثر قابلية للاستماع إلى مرضانا؛ لأنهم سيعلموننا بقدر ما تعلمنا الكتب والجامعات.

---

2 **متوافر لدى مكتبة جرير**

الفصل الرابع

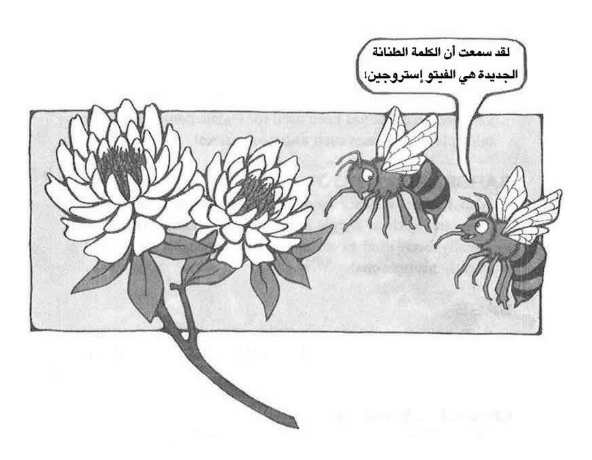
الفيتو إستروجين

تعني كلمة "فيتو إستروجين" الهرمونات النباتية؛ حيث يحتوي العديد من الأطعمة، والنباتات، وبعض الأعشاب على هرمونات نباتية يمكن استخدامها من قبل البشر لتعزيز الصحة، وتنظيم الهرمونات. لدى الفيتو إستروجين القدرة على محاكاة تأثير الإستروجين البشري؛ لأن تركيبته الكيميائية شديدة التشابه بالإستروجين البشري. ومن أكثر مركبات الفيتو إستروجين المعروفة الأيزوفلافونات، والفلافونات، والليجنان. ومع تقدم المرأة في العمر يتلاشى إفراز الإستروجين الطبيعي، ويصبح الفيتو إستروجين أكثر أهمية، وفي بعض الأحيان يتولى دور الإستروجين الذي يفرزه المبيض، وهكذا يمكن أن يكون للفيتو إستروجين تأثير مضاد للشيخوخة.

تُجرى كميات كبيرة من الأبحاث في العالم حول تأثير الفيتو إستروجين على أعراض سن اليأس. وإنه من المدهش أن المدرسة الطبية المحافظة أخيرًا بدأت فحص وقبول التعاليم القديمة للمعالجين بالطبيعة والمعالجين بالأعشاب الصينية. إنها حقًّا تكشف لنا دائرة الحياة، بأن يعود التفكير الحديث إلى البداية؛ حيث التعاليم القديمة.

HO O OH O OH

تركيب الفيتو إستروجين



إذن، فالكلمة الطنانة الآن هي الفيتو إستروجين، وقد بدأ الناس الآن ينشرون تلك الكلمة، ولكن النساء يشعرن بالتخبط حيالها؛ لأنهن لا يعرفن أين يجدن هذه الهرمونات المفيدة.

يوجد الفيتو إستروجين في الأعشاب التالية:

الكوهوش الأسود

معروف أيضًا باسم Cimicifuga racemosa، ويعد الكوهوش الأسود نباتًا أصيلًا في أمريكا الشمالية، وكان يستخدم من قبل السكان الأصليين؛ لمعالجة الإرهاق والاضطرابات الأنثوية.

الجنسنج

يعرف أيضأ باسم Angelica polymorpha ، والجنسنج عشب صيني قديم كان يستخدم لعلاج أمراض النساء، ويحتوي على هرمونات نباتية، مثل البيتا سيتوستيرول.

جذور السرسبريلة

تعرف أيضًا باسم Smilax officinalis، وتحتوي السرسبريلة على هرمونات نباتية، مثل: الستيرول، والصابونين الستيرويدية. وكان يُستخدم قديمًا منشطًا جنسيًّا؛ لأنه غالبًا شبيه بالتستوستيرون إلى حدٍّ ما.

المريمية

تعرف أيضًا باسم Salvia officinalis، وتحتوي المريمية على مواد إستروجينية للمساعدة في حالات التعرق الليلي، والتعرق الشديد.

جذور العرقسوس

تعرف أيضًا باسم Glycyrrhiza glabra، ويحتوي العرقسوس على فيتو إستروجين له تأثير توازني في النشاط الإستروجيني، كما يمكن أن يقوم بدور المنشط لهؤلاء الذين يعانون إرهاقًا صباحيًّا؛ نتيجة لإنهاك الغدة الكظرية.

البطاطا البرية

معروفة أيضًا باسم Dioscorea، وقد اشتهرت البطاطا البرية من خلال العلامات التجارية العديدة لمراهم البطاطا البرية، لعلاج متلازمة ما قبل الحيض. تحتوي البطاطا البرية على هرمون الديوسجنين، الذي يشبه في تركيبته هرمون دي إتش إي إيه الكظري، كما يمكن أن يكون للديوسجنين تأثير توازني في هرمونات الجسد أشبه بتأثير الدي إتش إي إيه، وبروجسترون، رغم أنه أضعف. يمكن للبطاطا البرية أن تساعد على التغلب على التأثيرات السلبية لانحدار مستوى هرموني دي إتش إي إيه، وبروجسترون، الذي يصاحب تقدم العمر، كما يمكن للبطاطا البرية أن تساعد في حالات الإرهاق، والاكتئاب، وفقدان الرغبة في العلاقة الزوجية الحميمة. وأجدها أكثر تأثيرًا لو تم تناولها عن طريق الفم، وممزوجة بأعشاب الفيتو إستروجين الأخرى.

توجد أعشاب أخرى مفيدة لمرحلة ما قبل الحيض عند النساء، وهي نبات الفوقس، ونبات ذنب الفرس؛ حيث إنهما غنيان بالمعادن الجيدة للعظام، والشعر، والغدة الدرقية.

خليط الفيتو إستروجين

يمكن تناول كل هذه الأعشاب بشكل فردي، لكنها ستكون أكثر تأثيرًا وتوفيرًا إذا تم تناولها مجتمعة (مع فيتامينات، ومعادن، وبروتين الصويا، وبذر الكتان، ونبات الفِصفصة) على شكل مسحوق أو كبسولات. تؤخذ الجرعة كملعقة من المسحوق، يُخلط مع عصير فاكهة مرتين يوميًّا، أو كبسولتين مرتين يوميًّا قبل الطعام مباشرة، وبهذه الطريقة تمد جسمك بطعام مغذ ومكتمل الهرمونات، أي "طعام خارق" لسن اليأس، الذي

يمكن أن يساعد على علاج كل أعراض هذه الفترة. من خلال دمج كل هذه الأشياء، أنت تمد عظامك، وشعرك، وجلدك، وجهازك المناعي بتغذية مقوية، كما تمدها بالفيتو إستروجين. وأرى أن المساحيق التي تحتوي على مزيج من أعشاب الفيتو إستروجين، والطعام، والمعادن تعد مصدرًا جيدًا للعناصر النادرة للعظام. فإذا كنت تعتمد على استخدام عشب واحد أو مصدر غذائي واحد يحتوي الفيتو إستروجين، فستفقد مجموعة كاملة من الفوائد التي يمكن تناولها من خلال استخدام مركبات من الأعشاب التي ذكرتها. بعض المنتجات الممتازة التي يمكنها أن تجمع كل هذه العناصر متوافرة الآن، وإذا كنت تريد مناقشة احتياجاتك الفردية، فأقترح أن تتصل بقسم الاستشارات الهرمونية في سيدني على أرقام ٤٦٥٣١٤٤٥ (٠٢) أو ٩٣٨٧٨١١١(٠٢).

الأطعمة التي تحتوي على هرمونات نباتية

يوجد عدد من الأطعمة المختلفة التي تعتبر مصادر للإستروجين النباتي الطبيعي، ويمكن أن تكون ذات فائدة كبيرة في مرحلة سن اليأس، أو للنساء المصابات بالاضطرابات الهرمونية، مثل: الانتباذ البطاني الرحمي، ومتلازمة ما قبل الحيض، والعقم، والآلام الحادة المصاحبة للدورة الشهرية.

هذه الأطعمة هي: الفصفصة، واليانسون، والتفاح، والخميرة، والشعير، والشمندر الأحمر، والكرنب، والجزر، والكرز، والحمص، والنفل، والذرة، والخيار، والشمار، والفاكهة، وبذور الكتان، والثوم، والفاصوليا الخضراء، والكوسا، وحشيشة الدينار، والشوفان، وزيت الزيتون، والزيتون، والبابايا، ونبات البقدونس، والبازلاء، والبرقوق، والبطاطس، والقرع، والبقول (الفول، والبازلاء، والعدس، والحمص)، والحبوب، ونفل المروج، والراوند، والأرز، والجاودار، وبذور السمسم، وفول الصويا، وبراعم فول الصويا، والبازلاء المجروشة، وبذور دوار الشمس، والمكسرات، والقرع، والقمح، والبطاطا.

تقل الإصابة بسرطانات الثدي والقولون، ومرض القلب، وأعراض سن اليأس، وهشاشة العظام في بلدان آسيا؛ حيث يعتمد هؤلاء السكان على نظام غذائي يحتوي على نسب أعلى من الفيتو إستروجين مقارنة بسكان أستراليا، وأمريكا الشمالية، وأوربا، ويبدو أن لدى الهرمونات النباتية آثار مفيدة ليس على الجهاز الهرموني فقط، وإنما على جهاز المناعة أيضًا.

إشادات من النساء اللاتي جربن الفيتو إستروجين

أودري من أديليد، جنوب أستراليا

بدأت تناول مسحوق الفيتو إستروجين ممزوجًا بالفيتامينات والمعادن منذ عام؛ بسبب أعراض سن اليأس الحادة. لم تكن لديَّ رغبة في العلاقة الزوجية الحميمة، وكنت أعاني الهبات الساخنة، وقلة النوم. وقد أجريت عملية لاستئصال الرحم عندما كنت في الثامنة والثلاثين من عمري، وقال لي طبيبي إن هذا ربما يتسبب في بدء مرحلة سن اليأس. بعد العملية بدأت أشعر بالخوف؛ إذ بدأ شعري يتساقط، وظهرت حبوب جديدة في وجهي، واعتراني شعور بالألم العام. فجربت بعض لاصقات الإستروجين، التي ساعدت على تخفيف الهبَّات الساخنة، ولكنها لم تخفف المشكلات الأخرى، لذا استشرت طبيبة تؤمن بالبدائل الطبيعية، فوصفت لي تركيبة من الأعشاب والأطعمة الغنية بالفيتو إستروجين مع فيتامين ج، وفيتامين هـ، وفيتامين د، وفيتامين ك، وحمض الفوليك. بعد ثلاثة شهور شعرت باستعادة نفسي من جديد، وأفضل شيء حدث لي أن كثافة شعري بدأت تعود إلى حالتها الطبيعية، والآن لديَّ رغبة صحية في العلاقة الزوجية الحميمة، إنه من الجميل أن أشعر بأنني امرأة من جديد.

لورنا، من بونا، كوينزلاند

عرفت الفيتو إستروجين عندما شاهدت مقطعًا عنه في التلفاز. أبلغ من العمر سبعة وخمسين عامًا، وأمر بأعراض سن اليأس منذ عمر الثالثة والخمسين. ولأن لديَّ تاريخًا عائليًّا بسرطان الثدي شعرت بالعزوف عن تناول علاج بديل للهرمونات قوي أو صناعي، وقررت المعاناة في صمت، وعانيت حتى بدأت تناول الفيتو إستروجين "الخارق" ممزوجًا ببذور الكتان، والصويا، ونبات الفِصفصة، ومساحيق الفيتامينات. في خلال وقت قصير للغاية تلاشت الهبَّات الساخنة، وما كنت أطلق عليه "الرأس المشوش"، واختفى التخبط، وارتفع مستوى طاقتي، وتوقف الصداع تدريجيًّا. أشعر الآن بأن مزاجي أكثر هدوءًا، ولم أعد أعاني تقلب المزاج كما كنت سابقًا، كما يشعر زوجي بالسعادة بشخصيتي "الجديدة"، فلقد احتمل ضغوطًا كبيرة لوقت طويل. لا أقصد أن أقلد الإعلانات التجارية، ولكنني أشعر براحة؛ لأنني عدت طبيعية مرة أخرى، وأردت أن أشارك هذه التجربة الإيجابية مع النساء الأخريات اللاتي ربما يعانين كما كنت

أعاني. إذا كنتِ تمرين بهذه المرحلة فالفيتو إستروجين خارق بالفعل، ولقد أوصيت به لعدد من صديقاتي اللاتي صرن يشعرن بامتنان من زيادة شعورهن بالنشاط منذ أن بدأن تناول الفيتو إستروجين.

كونستانس، من أديليد، جنوب أستراليا

أنا بالطبع أناصر المذهب الطبيعي، ولقد أكدت لي تجربتي مع سن اليأس صدق ذلك. لقد مررت بسن اليأس العام الماضي، ولم تكن لديَّ هبَّات ساخنة، أو أية أعراض واضحة، ولكن بدأ وزني يتزايد، وشعرت بالخمول الشديد. وقد وجد طبيبي أن مستوى الإستروجين منخفض للغاية، وأن الغدة الدرقية لديَّ أقل نشاطًا من الطبيعي قليلًا، فبدأت في تناول أقراص الهرمون، التي لم تفدني بأي شيء سوى اكتساب المزيد من الوزن حول بطني، والشعور بالانتفاخ، والقبح. فأجريت تحليلًا لكثافة العظام، وكان جيدًا جدًّا، وأظهر أنني لست واقعة في خطر الإصابة بهشاشة العظام؛ لذا قررت أن هذه الأقراص الهرمونية غير مفيدة لي، وأن عليَّ أن أجرب مسحوق الفيتو إستروجين الجديد الذي يتحدثون عنه، كنت آكل الصويا، وخبز بذور الكتان، ولكن هذا لم يكن كافيًا؛ لذا قررت استشارة معالج بالطبيعة، الذي وصف لي وصفة من مزيج الأعشاب، والفيتامينات، والأطعمة الغنية بالفيتو إستروجين في شكل مسحوق. في البداية لم ألحظ فارقًا كبيرًا، ولكن ببطء بعد ستة أو سبعة أسابيع بدأ وزني يقل، وشعرت بالقدرة على ممارسة الرياضة من جديد، كذلك تحسن ملمس جلدي، وشعري، وبدأت أشعر بأنني أبدو أكثر أنوثة، وقال لي زوجي إنني امرأة طبيعية تمامًا، ويريد أن أبقى على هذه الحال!

هرمون النمو البشري

يمول معهد الولايات المتحدة الوطني للشيخوخة دراسات لتأكيد اكتشافات سابقة تفيد بأن هرمون النمو البشري، وهرمونات أخرى، مثل: الهرمونات الكظرية الدي إتش إي إيه، والهرمونات التناسلية الطبيعية (إستروجين، وبروجسترون، والتستوستيرون)، بإمكانها أن تبطئ وربما توقف التغيرات المتعلقة بالتقدم في العمر؛ إذ ينحدر مستوى هذه الهرمونات بشكل هائل مع مرور السنوات.

يُفرز هرمون النمو البشري (HGH) من الغدة النخامية، ويقل بحدة مع العمر، وينخفض إلى أقل من ٥٠٪ من ذروته في أثناء سن البلوغ، ويصل إلى "المستويات الخاصة بالمسنين" مع سن الأربعين.

كانت الأبحاث حول هرمون النمو البشري مقصورة حتى ثمانينيات القرن الماضي لعدم قدرة العلماء على صناعة هذا الهرمون المعقد المتكون من ١٩١ نوعًا من الأحماض الأمينية، حتى حدثت ثورة تقنية الحمض النووي معاد التركيب في أوائل ثمانينيات القرن الماضي، وأخيرًا سُمح بتصنيع هرمون النمو البشري بأمان بكميات كبيرة، ويعد هذا النوع من هرمون النمو البشري مطابقًا لما تفرزه الغدة النخامية عند البشر، كما وافقت إدارة الغذاء والدواء في الولايات المتحدة على استخدام هذا النوع من هرمون النمو البشري للاستخدام التجريبي على البشر الأصحاء في أواخر ثمانينيات القرن الماضي. كما بدأ العالم الأمريكي الدكتور "دانييل رودمان"، الطبيب البشري في الكلية الطبية بوسكونسن في ميلواكي، بإجراء تجربة عشوائية على اثني عشر رجلًا بالغًا بين عمر الحادية والستين والحادية والثمانين، من خلال إعطائهم هرمون النمو البشري ثلاث مرات أسبوعيًّا لمدة ستة شهور لاستعادة مستواه للمعدل الطبيعي وقت الشباب، بالمقارنة بالمرضى الذين تلقوا دواءً وهميًّا (علاجًا غير نشط)، وقد ظهر تحسن ملحوظ على المرضى الذين تلقوا العلاج بهرمون النمو البشري، تمثل في تأخير ظهور التغيرات التي تطرأ خلال فترة تتراوح من عشرة إلى عشرين عامًا في ذلك السن. وقد نُشرت اكتشافاته الرائعة في أكثر المجلات الطبية رصانة نيو إنجلاند جورنال أوف ميدسن، يوليو ١٩٩٠.

بعدها بدأ الباحثون من جميع أنحاء العالم دراسة آثار إحلال هرمون النمو للأشخاص العجائز، وكانت النتائج مؤثرة للغاية، إضافة إلى الآثار المفيدة الظاهرة عندما يزيد هرمون النمو البشري كثافة العظام في حالات هشاشة العظام، والحد من انتكاس وظائف القلب والرئة، وتحسين أداء جهاز المناعة، وتحسين الكتلة العضلية الهزيلة، وتقليل نسبة دهون الجسم، وزيادة القدرة على ممارسة الرياضة، وزيادة الحيوية، وتحسين

النوم. وقد قلص الباحثون الإسكندنافيون الآثار الجانبية لاحتباس السوائل الذي وجد في دراسة "رودمان" من خلال تغيير الجرعة التي اتبعها "رودمان" ثلاث مرات أسبوعيًّا، بأن تم حقن هرمون النمو البشري مرتين يوميًّا بجرعات صغيرة.

وقد أجريت مئات الدراسات بين عام ١٩٩٠ و١٩٩٢ على آثار هرمون النمو البشري على الشيخوخة والنشاط، وتمثلت النتائج العامة في أن العلاج التعويضي لهرمون النمو البشري يمكن أن يكون آمنًا مع استخدام الجرعات المناسبة وحسن الإدارة.

إنها ثورة للأشخاص المسنين من الجنسين الذين يعانون مشكلات صحية متعلقة بتقدم العمر التي يمكن علاجها باستخدام هرمون النمو البشري. وقد لخص الباحثون الطبيون في جامعة ستانفورد عام ١٩٩٢ نتائج دراسات هرمون النمو البشري بقولهم: "بمقدور العلاج التعويضي لهرمون النمو البشري الفيسيولوجي أن يؤخر أو يمنع آثار التقدم في العمر التي لا يمكن تجنبها"(مرجع ١٩).

من المهم التحكم في الجرعات من قبل طبيب مختص في هذا المجال؛ حيث إن بعض الرياضيين أساءوا تناول هرمون النمو البشري بجرعات كبيرة، ما أدى إلى حالة تعرف باسم ضخامة الأطراف، وهي نمو مفرط في أطراف الجسد. تقول دكتورة "إيف فانكاوتر" من جامعة المركز الطبيعي في شيكاغو: "كل هذه الأفكار عن علاج الناس بهرمون النمو البشري موجهة إلى الأشخاص في عمر الخامسة والستين وأكبر، وإذا نظرت إلى البحث، فستجد أن الأشخاص تكون مستويات الهرمون لديهم أشبه بالمستويات الخاصة بالمسنين من سن "الأربعين"، وبالتالي ربما يجب أن نعطي العلاج التعويضي لهرمون النمو البشري مبكرًا، أفضل من محاولة علاج الأنسجة، التي لم تحتوِ إلا على القليل من هرمون النمو، أو كانت خالية منه تمامًا لمدة عقود".

الفصل الخامس

الإرهاق الناتج عن سوء التغذية

إن نوعية ما تأكله أهم بكثير من الكمية التي تأكلها، وسوف أعطيك قائمة بالأطعمة عالية الطاقة. والسر في ذلك هو أن "تستمع" إلى جسدك؛ حيث تختلف احتياجاتك وفقًا لمستوى الضغط العصبي الذي تعيشه، ونمط الرياضة الذي تمارسه، ووزن جسمك، وليس ضروريًّا أن تأكل ثلاث وجبات ضخمة كل يوم، وإذا كنت لا تشعر بالجوع، فلا تجبر نفسك على تناول وجبة ضخمة؛ وبدلًا من ذلك تناول وجبة خفيفة غنية بالطاقة، مثل: العصائر الخام، والفاكهة المجففة، والمكسرات النيئة.

فإذا حمَّلت كبدك أكثر من قدرتها على احتواء الدهون المشبعة والمعدلة، فسوف تشعر بالتعب؛ حيث يجب أن تحلل كبدك كل شيء تأكله، فهي مصفاة تنظف تيار الدم، وتعمل بجدية للتخلص من المواد السامة والفضلات؛ لذا يجب أن تحاول بما أوتيت من عزم أن تتبع نظامًا غذائيًّا قليل التأثر بالمشتقات الكيماوية الصناعية أو المبيدات الحشرية، وحاول أن تجد مصدرًا لبيع الطعام العضوي يقع بالقرب من مسكنك، وربما تجد متجرًا للطعام الصحي المحلي تتوفر به بعض الأطعمة الجيدة، فالإفراط في المواد الكيميائية يمكن أن يسبب لك تعبًا مزمنًا؛ لأن كبدك تعمل وقتًا إضافيًّا لتحلل وتزيل المواد السامة، كذلك تجنب المُحلِّيات الصناعية؛ حيث ستتسبب لك في اضطراب مستوى السكر في الدم، وتضغط من ثم على الكبد؛ ما يساعد على زيادة الوزن.

بمقدور المساحيق أو الكبسولات الجيدة المنشطة للكبد أن تساعد الكبد على القيام بوظائفها بشكل أكثر كفاءة، وتساعد كذلك على إنقاص الوزن عند المصابين بمرض "الكبد الدهني"، ويجب أن يتضمن منشط الكبد الجيد أعشاب الهندباء، وعشبة مريم، والخرشوف السكوليمي، وحمض التورين الأميني (انظر إلى ص ١١٥).

الأطعمة عالية الطاقة

1. **الفاكهة، والخضراوات النيئة الطازجة من كل الأنواع.**
2. **الخضراوات المطبوخة.**
3. **المكسرات والبذور النيئة، والبذور المعصورة على البارد، والزيوت النباتية.**
4. **سبيرولينا.**
5. **المأكولات البحرية.**
6. **البيض (غير المقلي مطلقًا).**
7. **أطعمة الحبوب غير المعالجة، وحبوب الإفطار، مثل: الشوفان المطحون، ونخالة الشوفان، والشعير، ونبات الجاودار، والحنطة السوداء، وخبز القمح الكامل، والأرز، وجنين القمح الطازج.**
8. **الفاكهة المجففة.**
9. **البقول (الفول، والبازلاء، والعدس).**
10. **لحم الدجاج (يفضل أن يكون خاليًا من الدهون).**
11. **اللحوم قليلة الدهون (وهذا اختياري، فأنت لست مضطرًّا إلى أكل اللحوم الحمراء لتكون بصحة جيدة).**

يعتقد العديد من الناس أن النظام الغذائي الغني بالطاقة يجب أن يكون قليل الدهون، وهذا تعريف مبسط للغاية؛ لأن الجسم يحتاج إلى الدهون المفيدة لينتج الطاقة.

الأحماض الدهنية الأساسية

تسمى الدهون المفيدة بالأحماض الدهنية الأساسية، وتوجد في السمك، وزيت السمك، والأفوكادو، والجوز الأرمد، وزيت الذرة، والبقول، وزيت البذور، والمكسرات، والبذور النيئة، والزيتون، والزيوت المعصورة على البارد، وزيت زهرة الربيع المسائية، وزيت الكتان، وزيت دوار الشمس، وزيت العُصفر، وزيت الخردل، وزيت بذور العنب، وزيت الكانولا، والأعشاب البحرية، وجبن التوفو، وزيت جنين القمح.

من فضلك تأكد من أن جميع الزيوت التي تستخدمها تم عصرها على البارد وطازجة، ومحفوظة في أوعية محكمة الإغلاق في الثلاجة، فبغير ذلك يمكن أن تفسد هذه الزيوت والأطعمة التي تحتوي عليها (عبر التأكسد) بالضوء، والحرارة، والهواء، ومن ثم فلن تكون مفيدة.

تعد الأحماض الدهنية الأساسية جيدة للمخ، والجهاز الهرموني، والجهاز العصبي، والكبد، وإذا كنت تفتقر إلى هذه العناصر الغذائية الحيوية، فستشعر بالتعب، واضطراب الحالة المزاجية، وخمول الأيض؛ الأمر الذي سيصعب عليك إنقاص الوزن.

مزيج البذور واللوز - طعام غني بالطاقة

توجد طريقة مبهجة تعزز تناولك للأحماض الدهنية الأساسية من خلال طحن مزيج من بذور الكتان، وبذور زهرة دوار الشمس، واللوز. وقد أطلق على هذا المسحوق اسم LSA. استخدم ثلاثة أكواب من بذور الكتان، وكوبين من بذور زهرة دوار الشمس، وكوبًا من اللوز، وضعها جميعًا في مطحنة القهوة، أو خلاط الطعام لتسحق وتصبح طحينًا جيدًا، واحتفظ بالمسحوق في إناء قاتم اللون في المبرد، وتناول كل يوم ما تحتاج إليه من هذا المكمل المثلج، لكنه لا يتجمد في المبرد، وبهذه الطريقة يبقى طازجًا دائمًا، وله مذاق المكسرات الحلو، كما يمكنك نثره على طعام الإفطار، والحساء، والخبز، والعسل، أو إضافته إلى المشروبات الغنية بالطاقة، كما أن الأطفال سيحبون هذا المزيج الذي يحتوي على أحماض دهنية أساسية، ومعادن، وفيتامينات، وألياف، وهرمونات نباتية، سوف تجعله طعامًا خارقًا غنيًّا بالطاقة مع خصائص مضادة للشيخوخة.

من أجل تعزيز الطاقة بشكل سريع، سواء من خلال وجبة خفيفة أو بديل للوجبة، يمكنك أن تجرب "مخفوق الطاقة"، ولكي تعد هذا المخفوق، ضع في الخلاط ما يلي:

ضع كوبين من الحليب (منزوع الدسم، أو حليب الصويا، حليب الشوفان، أو الأرز)
ثمرة موز أو كوبًا من فاكهة أخرى طازجة مقطعة
ملعقة كبيرة من العسل
ملعقتين كبيرتين من مزيج البذور واللوز
ضع جميع المكونات في خلاط وامزجها جيدًا.

للتنويع والحصول على سعرات حرارية أكثر، يمكنك أن تضيف بيضة أو بيضتين نيئتين، وثلاث ملاعق من مثلجات فيتاري، أو ملعقة من مستخلص الفانيليا، وأنا شخصيًّا أستمتع باستخدام فواكه مختلفة في مخفوق إفطاري، وبإضافة ثمرتين من فاكهة زهرة الآلام يصبح الطعم رائعًا، وهناك تنويعات لا حصر لها لمخفوق الطاقة،

فأطلق لإبداعك العنان! ولأنه مخفوق خفيف وسهل الهضم، فلن يكون ثقيلًا على معدتك، وسيمنحك طاقة فورية.
توجد وصفة لمشروب طاقة آخر كثيرًا ما أتناوله شخصيًّا، وهو كوكتيل العصائر الخام، ضع في عصارة الفواكه جزرًا نيئًا، وسبانخ، وشمندرًا أحمر، وتفاحًا، وشمندرًا أخضر، اخفق مع هذا المزيج ملعقة أو ملعقتين من مسحوق السيلينيوم، وملعقتين من مسحوق السبيرولينا، وامزج كل ذلك معًا. وستحصل على خليط فعال، لن يشعرك فقط بالقوة الإيجابية، بل سيحسن من مظهر شعرك وجلدك أيضًا.

إليك بعض الوصفات اللذيذة لمشروبات الطاقة

جرعة السبيرولينا
١ كوب من عصير التفاح.
١ كوب ماء.
١ ثمرة كيوي، مقشرة ومقطعة.
١ ثمرة موز ناضجة متوسطة مقشرة ومقطعة.
١ ثمرة طماطم شجرية مقشرة ومقطعة.
٢ ملعقة صغيرة من مسحوق السبيرولينا.
امزج كل هذه المكونات في خلاط مزجًا جيدًا واشربها فورًا.

مشروب الموز والعسل المنشط
١ كوب من الحليب (منزوع الدسم، أو حليب الصويا، أو الشوفان، أو الأرز).
١ ثمرة موز ناضجة.
٥ نقاط من مستخلص الفانيليا.
١ ملعقة صغيرة عسل.
١ ملعقة كبيرة من مزيج البذور واللوز (صفحة ٧٥).
١ ملعقة صغيرة جوز هند مجفف.
امزج كل المكونات في خلاط واشربها فورًا، وفي الأيام الحارة أضف بعض مكعبات الثلج.

شراب التفاح والكمثرى المعزز للطاقة
١ ثمرة كمثرى ناضجة، لا تقشرها ولكن انزع بذورها.
١ ثمرة تفاح أخضر، غير مقشرة.
١ كوب حليب (منزوع الدسم / أو حليب الصويا، أو الشوفان، أو الأرز).
١ ملعقة صغيرة عسل.
١ ملعقة صغيرة من مزيج البذور واللوز (صفحة ٧٥).
٢ ملعقة صغيرة من مثلجات فيتاري، اختياري
ضع كل المكونات في خلاط وامزجها حتى تصبح لينة، ثم انثر فوقها القرفة واشربها فورًا.

دوامة المشمش
٥ ثمرات مشمش طازج أو ١٠ ثمرات مجففة.
١/٣ كوب من رقائق اللوز.
٢/٣ كوب ماء.
٢/٣ كوب حليب (منوع الدسم، أو حليب الصويا، أو الشوفان، أو الأرز).
٥ نقاط من مستخلص الفانيليا.
١ ملعقة كبيرة عسل نحل.
امزج جميع المكونات في خلاط، حتى تصير لينة واشربها فورًا.

نظام غذائي معزز للطاقة في أربعة عشر يومًا

سوف أقدم لك الآن نظامًا غذائيًّا غنيًّا بالطاقة مدته أربعة عشر يومًا، وهذا دليل عام لما يجب أن تأكله كي تصل بطاقتك إلى أعلى مستوى.

الأسبوع الأول

الاثنين

الإفطار

عصيدة الشوفان والكمثرى

تكفي ٤ أشخاص

١ كوب شوفان مجروش

رشة من ملح البحر أو الملح غير المكرر

٤ أكواب مياه

٤ ثمرات كمثرى مقشرة ومقطعة

١ ملعقة صغيرة مستخلص الفانيليا

١ ملعقة صغيرة عسل، اختياري

اخلط الشوفان، والملح، ونصف مقدار الماء في إناء كبير؛ واطبخها مع التقليب لمدة دقيقتين. أضف بقية المكونات، واستمر ئفي التقليب حتى يغلي الخليط. هدئ النار واتركها تغلي لسبع دقائق دون غطاء أو حتى تصير ناعمة ومتماسكة القوام، مع التقليب بين الحين والآخر، قدمها فورًا.

تناول بجانبها كوب عصير طازج مصنوع من الجزر النيئ، والكرفس، والتفاح.

الغداء

حساء الخضار وسلاطة طازجة مع الأفوكادو

أو خبز عادي أو ملفوف كامل الحبوب مع السلمون، أو التونة، أو السردين، والسلاطة الطازجة

أو شطيرة الدجاج بالخبز كامل الحبوب مع السلاطة الطازجة

أو معكرونة الحبوب الكاملة مع الطماطم و/ أو صلصة الخل، والخضراوات، والسلاطة الطازجة

أو السمك المشوي، والخضراوات، والسلاطة الخضراء الطازجة.

العشاء

كباب السمك

يكفي ٦ أشخاص

١/٣ كوب زيت زيتون بكر معصور على البارد

٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون

١/٢ فص ثوم، مهروس

١/٢ ملعقة صغيرة ريحان مجفف

١/٢ ملعقة صغيرة ملح البحر أو ملح غير مكرر

١/٨ ملعقة صغيرة مسحوق فلفل أحمر حار

١ كجم من شرائح سمك الماسة أو سمك اللينج، يقطع إلى مكعبات بحجم ٢.٥ سم

١٢ ثمرة طماطم الكرز

١٢ ثمرة من الفطر الأبيض

٢ ـ ٣ ثمرات كوسا مقطعة إلى ١٢ مكعبًا

١٢ شريحة ليمون للتزيين

اخلط الزيت، وعصير الليمون، والثوم، والبهارات. أضف السمك، وغطه واتركه ليتبل لمدة ساعة. ضع مكعبات السمك في سيخ مع بقيةالمكونات بالتعاقب، اشوِها لمدة ١٠ـ ١٥ دقيقة، وقلبها تكرارًا، ثم زينها بشرائح الليمون وقدمها مع الأرز المطهو على البخار، والسلاطة الخضراء الطازجة.

1. الثلاثاء

1. **الإفطار**

٢ بيضة مسلوقة أو مطهوة بالماء دون قشر مع خبز كامل الحبوب أو خبز الجاودار

٢ ثمرة فاكهة طازجة

الغداء

مثل يوم الاثنين، اختر ما يناسبك.

العشاء

معكرونة بيني بالخضراوات مع جبن الفيتا

تكفي ٦- ٨ أشخاص

١ ثمرة بصل، مفرومة

١/٣ كوب زيت زيتون بكر معصور على البارد

٣ جزرات متوسطات مقطعة شرائح مائلة

١ كوب من براعم البروكلي

٢ كوب مرق خضار

١/٢ كوب خل أبيض

٢ ملعقة كبيرة صلصة طماطم

١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون طازج

٨٠٠ جم طماطم معلبة مصفاة ومقطعة

١٧٠ جم قلوب الخرشوف مصفاة

١ ملعقة كبيرة ريحان مفروم

١ ملعقة كبيرة بقدونس مفروم

١ ملعقة كبيرة زعتر مفروم

٦ أكواب معكرونة بيني غير مطهوة

١/٢ كوب جبن فيتا مفتتة

.1 ________

قم بقلي البصل في الزيت على نار هادئة لمدة ٣ دقائق. ثم أضف الجزر والبروكلي، ومرق الخضراوات، والخل، وصلصة الطماطم، والفلفل، واترك المقادير تغلي على نار هادئة دون غطاء لمدة ٥ دقائق، أضف الطماطم، وقلوب الخرشوف، والريحان، والبقدونس، والزعتر إلى الخليط، واتركه يغلي على نار هادئة لـ٥-١٠ دقائق أخرى، في تلك الأثناء، ضع المعكرونة في ماء غزير مغلي حتى تنضج، ثم صفها، ضع المعكرونة والخضراوات في إناء كبير، واسكب عليها مزيج الخضراوات، وقلبها. انثر جبن الفيتا فوقها وقدمها فورًا.

1. **الأربعاء**

الإفطار

الفطائر المقلية

من الأفضل أن يتم تحضيرها قبل التقديم مباشرة.

تكفي أربعة أشخاص

٢ كوب شوفان مجروش

٢ كوب من حليب الصويا أو الشوفان

١/٣ كوب (٩٠ مل) شراب القيقب، أو شراب الأرز المحلى

٤ بيضات طبيعية مخفوقة قليلًا

١/٤ كوب عصير البرتقال

كوب ونصف من نخالة الشوفان

١ ملعقة كبيرة دقيق ذاتي الاختمار

١/٢ ملعقة صغيرة ملح البحر أو ملح غير مكرر

اخلط الشوفان والحليب في إناء كبير، واتركه دون تقليب لمدة ١٠ دقائق، قلب المقادير الباقية، واسكب ١/٣ كوب من المقدار في مقلاة غير لاصقة بعد دهنها بزيت معصور على البارد. اطهها حتى يصبح لونها من الجانبين بنيًّا، وأعد الخطوات نفسها مع بقية الخليط. قدمها مع الفاكهة الطازجة (مثل الفراولة، أو الموز، أو الكيوي، إلخ) أو اعصر ليمونًا أو برتقالًا، أو جريب فروت، وعسلًا واسكبها فوق الفطائر. انثر مزيج البذور واللوز **(انظر إلى صفحة ٧٩)** **ويمكنك إضافة قليل من مثلجات فيتاري.**

1. **الغداء**

مثل يوم الاثنين، اختر ما يناسبك.

العشاء

دجاج مشوي بالفواكه

تكفي ٤ أشخاص

١/٤ كوب دقيق القمح الكامل

١ ملعقة صغيرة ملح البحر أو الملح غير المكرر

رشة صغيرة من الفلفل الأسود

١.٥ كجم قطع دجاج

١/٣ كوب زيت زيتون بكر معصور على البارد

٢ كوب عصير برتقال طازج

عصير ليمونة

٢ كوب من مزيج الفواكه المجففة

١/٤ كوب سكر بني

سخن الفرن مسبقًا على درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية، وضع بعض الدقيق، والملح، والفلفل الأسود في كيس بلاستيك، ثم أضف قطع الدجاج ورجها حتى تغطى بهذه الخلطة وتتبل تمامًا، اقلِ قطع الدجاج في زيت الزيتون الساخن حتى يصبح لونها بنيًّا، وأخرجها من الزيت ثم ضعها في طبق خاص بالفرن، ضع بقية المكونات في المقلاة، وقلبها حتى تغلي، اسكب صلصة مزيج الفاكهة على قطع الدجاج، وغطها واتركها في الفرن لمدة ساعة.

1. الخميس

الإفطار

وجبة الموسلي المنزلية

هذه الوصفة تصنع كمية كبيرة؛ فاحفظها في إناء محكم الإغلاق في الثلاجة.

٢ كوب من حبوب الشوفان الكاملة

٣ أكواب شوفان مجروش

كوب ونصف من نخالة الشوفان أو نخالة الأرز

١ كوب لب بذور دوار الشمس

٣/٤ كوب لب (نواة بذور القرع العسلي)

٣/٤ كوب كاجو مقطع

١/٢ كوب لوز مبشور

١/٢ كوب سمسم

١/٢ كوب بذور دوار الشمس

١/٢ كوب جوز هند مبشور

١/٢ كوب زيت زيتون بكر معصور على البارد

١/٢ كوب عسل

١ ملعقة صغيرة مستخلص الفانيليا

١/٢ كوب زبيب مقطع

١/٢ كوب من البرقوق منزوع النواة

١/٢ كوب مشمش مجفف مقطع

١/٢ كوب تمر منزوع النواة

ضع حبوب الشوفان الكاملة في إناء ضخم عازل للحرارة، ثم غطه بالماء المغلي جيدًا، واتركه طوال الليل. صفه ثم اشطفه ثم جففه بالضغط الخفيف عليه بفوطة ورقية. امزج حبوب الشوفان الكاملة مع بقية المكونات الجافة، عدا الفاكهة، في طبق خبز كبير؛ امزجه جيدًا. اطهه في الفرن دون غطاء في درجة حرارة متوسطة لنحو ٤٠ دقيقة أو حتى يكتسب اللون البني، وقلبه باستمرار. اتركه يبرد،

1. أضف الفاكهة المجففة، ثم قدمه مع حليب الصويا أو حليب الشوفان. يجب أن يحفظ الخليط في الثلاجة، وهو مناسب للتجميد. إذا كنت تفضل يمكنك أن تتجاوز خطوة الطهو في الفرن، وتكتفي بخلطه بالمكونات الجافة وتناول هذا المزيج نيئًا.

الغداء

مثل يوم الاثنين، اختر ما يناسبك

العشاء

سمك الهلبوت البرتقالي مع الفاكهة والعسل

يكفي ٣ ـ ٥ أشخاص

٦ شرائح من سمك الهلبوت البرتقالي أو سمك الأبراميس

١/٢ كوب زيت زيتون بكر معصور على البارد

قليل من مسحوق الثوم

قليل من الفلفل الأسود

٢ ثمرة تفاح أخضر مقطع شرائح بعرض ١ سم

عصير ليمونة

قليل من العسل

سخن الشواية مسبقًا على نار هادئة. اقطع ٦ قطع من ورق القصدير بطول ٣٠ سم وادهنها بقليل من الزيت. ضع شريحة من السمك في منتصف كل قطعة من ورق القصدير، وعلى كل منها ضع ١/٢ ملعقة زيت، وبعضًا من مسحوق الثوم، والفلفل الأسود، ١/٦ التفاح المقطع، عصير ليمون، وانثر فوقها العسل حسب الرغبة. غلف شرائح السمك بورق القصدير بإحكام. ضع لفافات ورق

القصدير في الشواية واطهها لمدة ٢٠ ـ ٢٥ دقيقة، وقلبها مرة واحدة. قدمها مع الأرز البني المطهو على البخار.

1. الجمعة

1. الإفطار

المخفوق السريع

تصنع ٢ كوب

كوب ونصف فانيليا أو حليب صويا كاملة أو حليب الشوفان

١/٢ كوب ثلج مجروش

١ ثمرة موز

٦ ثمرات فراولة

١-٢ ثمرة فاكهة الآلام

٣ ملاعق كبيرة من مزيج البذور واللوز (صفحة ٧٩)

٣ ملاعق كبيرة مثلجات فيتاري أو ١ ملعقة كبيرة عسل

٢ بيضة بلدي، اختياري

اخلط المكونات معًا وقدمها مباشرة

الغداء

مثل يوم الاثنين، اختر ما يناسبك.

1. العشاء

جبن التوفو والخضار والكاجو المقلي في قليل من الزيت

من الأفضل أن تحضر قبيل التقديم بفترة قليلة.

تكفي ٤ أشخاص

١/٤ كوب زيت زيتون معصور على البارد

٢٥٠ جم جبن توفو صلب

١ بصلة متوسطة، مفرومة جيدًا

١ ثمرة فلفل أخضر متوسطة ومقطعة

١ ملعقة صغيرة زنجبيل طازج

١ عود كرفس مفروم

٢ جزرة متوسطة مقطعة شرائح

١ كوب كرنب مبشور

٨ ثمرات فطر أبيض مقطعة

٣/٤ كوب كاجو

١ كوب مرق الخضار

رشة من صلصة الصويا

سخن الزيت في مقلاة عميقة أو عادية، ثم أضف جبن التوفو، واطهه حتى يصبح لونه بنيًّا فاتحًا، ثم أخرجه بمصفاة القلي، أضف البصل، والفلفل، والزنجبيل، والكرفس، والجزر، ثم اقلها في زيت قليل حتى النضج. أضف الكرنب، والفطر، والكاجو، واقلها في قليل

من الزيت حتى تنضج، أعد جبن التوفو إلى المقلاة مع المزيج، وغطه، واغِله على نار هادئة حتى تمتزج الخضراوات جيدًا، وقلبها مع صلصة الصويا، وقدمها مع الأرز البني المطهو على البخار والسلاطة.

السبت

1. الإفطار

جبن التوفو المخفوق مع الخضراوات

تكفي ٤ أشخاص

٢ ملعقة صغيرة زيت سمسم داكن

١ بصلة صغيرة مفرومة

١ جزرة صغيرة مفرومة

١ عود كرفس، مفروم جيدًا

١ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور الطازج

٣٠٠ جم جبن توفو صلبة مفتتة

١ ملعقة كبيرة من أوراق الكزبرة المفرومة

١/٤ ملعقة صغيرة كركم مطحون

١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون

٢ ملعقة صغيرة صلصة الصويا خالية القمح (تاماري) أو صلصة الصويا اليابانية

٤ شرائح من خبز الملبنات المحمص

٢ ملعقة صغيرة من بذور السمسم المحمصة

سخن زيت السمسم على نار هادئة في مقلاة كبيرة، ثم أضف البصل، والجزر، والكرفس، واطهها، قلب حتى يصبح البصل لينًا. أضف الزنجبيل، وجبن التوفو المفتت، والكزبرة، والكركم، والفلفل، والتاماري. اغلِ المزيج على نار هادئة لمدة ٣ دقائق أو حتى تصبح

الخضراوات طرية. قدمه على خبز الملبنات المحمص، وانثر فوقه بذور السمسم.

الغداء

مثل يوم الاثنين، اختر ما يناسبك.

العشاء

الدجاج الحار مع الفول السوداني

يكفي ٣-٤ أشخاص

١ ملعقة كبيرة دقيق

١ ملعقة كبيرة صلصة الصويا خفيفة الملح

بياض بيضة

١ فص ثوم مهروس

٥٠٠ جم صدور دجاج منزوعة الجلد مقطعة مكعبات

٣ ملاعق كبيرة زيت زيتون بكر معصور على البارد

١/٣ كوب فول سوداني نيئ، وطازج غير مملح

١/٤ ملعقة صغيرة من الفلفل الحار

١ ثمرة فلفل أخضر كبيرة، منزوعة البذور، ومقطعة شرائح

خبز تورتيلا دافئ

الصلصة

١ ملعقة صغيرة دقيق ذرة

١/٤ ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون

١ ملعقة صغيرة خل أبيض

٢ ملعقة كبيرة صلصة الصويا خفيفة الملح

٢ ملعقة صغيرة عسل

٢ ملعقة صغيرة خل أحمر

امزج دقيق الذرة، مع صلصة الصويا، وبياض البيض، والثوم. أضف الدجاج واخلطها جيدًا. غطها واتركها تبرد لمدة ٣٠ دقيقة. في مقلاة كبيرة، سخن ٢ ملعقة كبيرة زيت، أضف زبدة الفول السوداني، والفلفل الأحمر. حمِّرها حتى يصبح لون زبدة الفول السوداني بنيًّا. ارفع الزبدة باستخدام مصفاة القلي، ثم صفِّها على ورق تجفيف. أضف الزيت الباقي للمقلاة، وسخنها واقلِ الدجاج في قليل من الزيت لمدة دقيقتين. أضف الفلفل الملون واطهِه لمدة ٢ دقيقة أخرى.

امزج مكونات الصلصة جيدًا، وضعها في المقلاة، وقلبها جيدًا حتى تغلي، ثم أضف الفول السوداني.

وزع التورتيلا وحشوة الدجاج على الحضور؛ حتى يستطيع كل فرد حشو التورتيلا كيفما يشاء، ثم لفها وكلها باليد.

تقدم مع السلاطة الخضراء الطازجة.

1. الأحد

1. **الإفطار**

الشطيرة المحمصة

الحشو المقترح فاصوليا مطبوخة، وفطر مطبوخ، وبيض بلدي.

تقدم مع السلاطة الطازجة أو الخضراوات كطبق جانبي.

سخن ماكينة الشطائر، وادهنها بالزيت المعصور على البارد. ضع خبز القمح الكامل أو خبز الجاودار في ماكينة الشطائر، واحشه بالحشوة المقترحة. أغلقها واطهها لمدة ٤-٦ دقائق حتى تقرمش ويصبح لونها بنيًّا.

الغداء

مثل يوم الاثنين، اختر ما يناسبك.

العشاء

المعكرونة السباجيتي مع الخضراوات والصلصة النابولية

١ كوب عدس أخضر، مطهو في ماء وفير لمدة ٤٥ دقيقة

٢ ثمرة بصل، مقشر ومقطع شرائح

٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر معصور على البارد

١-٢ فص ثوم، مفروم

١ جزرة كبيرة مقطعة مكعبات

٣ ملاعق كبيرة طماطم معلبة مفرومة أو طماطم مهروسة

١ ملعقة كبيرة ريحان طازج مفروم

القليل من ملح البحر أو الملح غير المكرر

1. **ملح البحر أو ملح نباتي وفلفل أسود حسب الرغبة.**

(إذا كنت تحب المذاق الحامض، فأضف بعض الخل!)

معكرونة سباجيتي القمح كامل (تذكر أنها تستغرق وقتًا أطول من المعكرونة البيضاء حتى تنضج، ولكن احرص على أن تكون متوسطة النضج "الدينتي").

صفِّ العدس، ولكن احتفظ بماء النقع. اقلِ البصل في الزيت لمدة ٥ دقائق حتى يكتسب اللون البني الفاتح، ثم أضف الثوم، والجزر، وكوبًا من ماء العدس. غطِّ الإناء واتركه على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق أو حتى تنضح الخضراوات. اخلط معها الطماطم، والريحان، والعدس، وما يكفي من ماء العدس حتى يصبح قوامها كثيفًا. أضف الملح.

احرص على أن تبدأ طهو المعكرونة قبل الانتهاء من الصلصة بـ١٠ دقائق. صفِّ السباجيتي، وأعدها إلى وعائها الدافئ، وانثر الفلفل الأسود. قدم الصلصة ساخنة، واسكبها فوق السباجيتي في إناء دافئ. قدمها مع سلاطة الأوراق الخضراء الطازجة.

إذا كنت تفضل بعض المأكولات البحرية معها، فاقلِ بعضًا منها في قليل من زيت الزيتون المعصور على البارد، مثل: القريدس، وتمر البحر، والكاليماري، والأخطبوط ... إلخ.

1. الأحد

إذا كنت تفضل طبقًا من اللحم هذه الليلة، فجرب هذه الوصفة:

لحم الضأن المحمر بالزنجبيل **تكفي ٤ أشخاص** **٣٧٥ جم لحم ضأن خالٍ من العظام، ومنزوع الدهون ومقطع شرائح رفيعة** **٢ ملعقة صغيرة خل أبيض** **١ ملعقة كبيرة صلصة الصويا خفيفة الملح** **١/٢ ملعقة صغيرة زيت سمسم** **٢ ملعقة**	**ضع اللحم في طبق فارغ. اخلط الخل، وصلصة الصويا، وزيت السمسم، واسكب الخليط فوق اللحم؛ ضعها في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة. سخن زيت الزيتون في مقلاة عادية أو مقلاة عميقة، وأضف اللحم غير المصفى في مجموعات، حمرها في قليل من الزيت حتى تطرى، ثم ارفعها. أضف شرائط الكراث، واقلِ البصل الأحمر، والثوم، والزنجبيل في زيت قليل لمدة دقيقتين. أعد اللحم والسائل الذي كان منقوعًا فيه داخل المقلاة، اقلِها في قليل من الزيت حتى تنضج. قدمها مع ٣ أو ٤ أنواع من الخضراوات المطهوة مع السلاطة الطازجة، ربما أيضًا تفضل بعض الأرز البني أو المعكرونة إذا كانت شهيتك كبيرة.**

صغيرة زيت زيتون

١ عود كراث وسط مقطع إلى شرائط بطول ٦ سم

١ ثمرة بصل أحمر صغيرة، مفرومة

٢ فص ثوم، مقطع شرائح رفيعة

٢ ملعقة صغيرة زنجبيل مبشور حديثًا

الأسبوع الثاني

الاثنين

الإفطار

كمبوت الفاكهة بالموسلي المحمص

يمكن عمل العديد من أنواع الكمبوت من الفواكه المجففة؛ فهي دائمًا موجودة في كل المواسم، وهي توفر عليك تقطيع الكثير من الفاكهة الطازجة وقد تزيد على الحاجة. الخيار لك!

ضع الفواكه المجففة المختارة (نحو نصف كيلو إذا كنت تريد حفظ بعض من الوصفة) في إناء قليل العمق، واغلها في الماء على نار هادئة حتى تطرى الفواكه. قدمها مع الموسلي المحمص، أو الجرانولا، أو مزيج البذور واللوز (انظر إلى صفحة ٧٥)، أو زبادي الصويا.

الغداء

بعض أفكار الشطائر اللذيذة:

جرب استخدام الخبز متعدد الحبوب أو خبز الشلم، أو الجاودار، أو خبز الملبنات الحامض. استخدم الخبز العربي إن كنت تود وضع كمية كبيرة من الحشو.

ادهن الخبز الذي اخترته مع معجون الأفوكادو و/أو معجون زبدة المكسرات البرازيلية، ثم أضف بعض الشمندر الأحمر المبشور، والجزر المبشور، وبراعم الفصفصة، وقليلًا من البصل الحلو. يمكنك أن تحمص الشطائر إذا رغبت. ولحشوة حلوة المذاق جرب العسل، والموز المهروس، والقرفة - هذا مزيج لذيذ ويصلح لعمل شطيرة مفتوحة أيضًا - ببساطة حمص اختيارك من الخبز، وأضف بعض الحشو فوقه، ثم ضعه في الشواية بضع دقائق.

1. أو

الهامبرجر النباتي

استخدم خبز الحبوب الكاملة بدلًا من خبز الهامبورجر العادي.

تكفي ٣- ٤ شطائر

أقراص البرجر

١ كوب عدس أخضر مطهو ومهروس

بيضة بوزن ٦٠ جم، مخفوقة قليلًا

١ ثمرة بصل، مقطعة ومحمرة

(ربما تستخدم الثوم أيضًا)

١/٤ كوب مكسرات مطحونة (يعطي جوز عين الجمل مذاقًا رائعًا)

١ كوب بطاطس مهروسة

القليل من صلصة الصويا

معجون الحمص

صلصة طماطم، اختياري

خضراوات السلاطة

اخلط جميع المكونات معًا، ثم شكلها أقراصًا وافردها برفق. ادهن مقلاة ثقيلة بقليل من الزيت، وحمر الأقراص حتى يصبح لونها بنيًّا على الجانبين. افرد الحمص وصلصة الطماطم على جانبي الخبز، ثم أضف الأقراص. قدمها مع السلاطة الطازجة.

أو

فطيرة الخضراوات

٢ كوب من الخضراوات المبشورة التي تفضلها

١/٢ كوب دقيق كامل الحبوب وذاتي التخمير

القليل من ملح الخضراوات

٢ بيضة بوزن ٦٠ جم، مخفوقة

1. **اخلط كل المكونات معًا جيدًا (بعض الخضراوات تحتوي على كثير من السوائل، فإذا كان الخليط مليئًا بالماء، فأضف مزيدًا من الدقيق). كوِّن أقراصًا من الخليط. ادهن مقلاة ثقيلة بقليل من الزيت، ثم اطهُ الأقراص ببطء حتى يصبح لونها من الجانبين بنيًّا، قدمها على خبز الحبوب الكاملة مع صلصة الطماطم و/أو الحمص.**

لطبق سلطة مميز:

اقلِ في قليل من الدهون بصلة مقطعة شرائح مع ملعقتين صغيرتين من الكزبرة المطحونة و١٠٠-١٥٠ جم فطر أبيض مصفى ومقطع شرائح. عندما تصبح المكونات ناعمة أضف ملعقة صغيرة ونصف الملعقة من صلصة الصويا، وفاصوليا بيضاء معلبة ومصفاة، أو مزيج الفاصوليا الذي تفضله. اخلطها جيدًا وضعها في البراد على الأقل لمدة ساعتين.

أو

تونة مقلية في القليل من الزيت والكاري

تكفي شخصين (أو شخصًا واحدًا أكولًا!)

١ جزرة مقطعة شرائط

١ عود كرفس، مقطع شرائط

٢ بصل أخضر، مقطع قصيرًا

١/٢ فص ثوم مهروس

٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر معصور على البارد

١٨٠ جم تونة جرين سيز، تونة كويزين بنكهة الكاري

٢ ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة، أو رشة من مسحوق الكزبرة

اقلِ الخضراوات في زيت قليل مع الثوم حتى تكتسب مقومات التحمير دون أن تفقد قرمشتها، أضف التونة بنكهة الكاري والكزبرة واطهها حتى تسخن.

قدمها مع أرز الياسمين المطهو على البخار.

العشاء

دجاج بالليمون مقلي في القليل من الزيت

تكفي ٣-٤ أشخاص

٢ ملعقة كبيرة صلصة الصويا قليلة الملح

١ ملعقة كبيرة دقيق ذرة

١ ملعقة خل أبيض

٣ صدور دجاج مخلية من العظام، ومقطعة شرائح

١/٤ كوب عصير ليمون

٢ ملعقة كبيرة خل أحمر

٤ ملاعق صغيرة عسل

١ ملعقة صغيرة مبشور ليمون

٣ ملاعق كبيرة من زيت زيتون بكر معصور على البارد

٣ بصلات خضراء

١ جزرة مقطعة شرائح

١ كوب شرائح فلفل ألوان

١ فص ثوم، مفروم

اخلط صلصة الصويا مع دقيق الذرة، والخل الأبيض حتى تنعم. ألقِ بشرائح الدجاج في الخليط حتى تتبل جيدًا. اخلط عصير الليمون، والخل الأحمر والعسل، وبشر الليمون في وعاء منفصل. سخِّن ملعقة زيت في مقلاة عميقة أو في مقلاة كبيرة على درجة حرارة متوسطة. امزج الخضراوات والثوم، وحمرها حتى تنضج دون أن تفقد قرمشتها. وبمصفاة القلي ارفع الخضراوات من المقلاة وضعها جانبًا، أضف المقدار الباقي من الزيت في المقلاة ودعه يسخن، حمر الدجاج المتبل حتى ينضج جيدًا، ثم أضف خليط الليمون، ثم اخفض النار ودع المزيج يغلِ على نار هادئة وهو مغطى، لمدة دقيقتين، ثم أضف الخضراوات لتسخن، وقدمها مع الأرز الساخن، والسلاطة الطازجة.

1. الثلاثاء

1. الإفطار

الجرانولا المقرمشة المصنوعة بالمنزل

قم بعملها في نهاية الأسبوع حتى تكون جاهزة كإفطار سهل خلال أيام الأسبوع.

حمِّص ٤ أكواب من الشوفان المجروش مع نصف كوب عسل في طبق فرن عميق وضعها في فرن دافئ. قلبها بين الحين والآخر حتى تكتسب اللون الذهبي. أخرجها من الفرن وقلبها مع كوب من مزيج البذور واللوز (صفحة ٧٥)، أو استخدم جنين القمح و١/٢ كوب مكسرات نيئة، ومقطعة صغيرًا، و١/٢ كوب زبيب أصفر، أو زبيب أسود.

قدمها مع حليب الصويا، أو حليب الشوفان، أو حليب الأرز، أو الحليب منزوع الدسم، وأية فاكهة طازجة.

الغداء

اختر أي واحد من أطباق غداء يوم الاثنين أو تناول

شيش جبن التوفو

أدخل في الأسياخ بالتناوب مكعبات جبن التوفو والخضار، أو مجموعة من الفاكهة الاستوائية، مثل: العنب، والأناناس، والمانجو. غطِّها بصلصة المانجو. سخن الشواية مقدمًا واطهها لمدة ٥ دقائق حتى تصبح ساخنة جدًّا، وتبدأ تتحول إلى اللون البني. قدِّمها مباشرة وزينها بالقليل جدًّا من أعشابك المفضلة ومزيج البذور واللوز (صفحة ٧٥). قدمها مع السلاطة الطازجة.

1. العشاء

سمك مشوي من اختيارك، مع البطاطس المخبوزة بالفرن، وسلاطة الخضراوات المنوعة

أو

اللازانيا بالسبانخ، والطماطم، والجوز

تكفي ٦ أشخاص

٣٧٥ جم معكرونة لازانيا

كوب ونصف من جبن ريكوتا

٢ بيضة بوزن ٦٠ جم

١ ملعقة متوسطة بقدونس مقطع قطعًا صغيرة

١/٢ ملعقة صغيرة ملح البحر، أو ملح غير مكرر

٢٥٠ جم سبانخ مجمدة، مذابة

كوب ونصف صلصة طماطم إيطالية (محفوظة أو مصنوعة بالمنزل)

١/٢ كوب جوز مقطع

١ كوب جبن موزاريلا مبشورة

٢ ملعقة كبيرة جبن بارميزان

اطهُ اللازانيا وفقًا للتعليمات المذكورة على الكيس. اخفق جبن الريكوتا مع البيض في إناء، وقلب معها البقدونس والملح، وضعها جانبًا. صفِّ السوائل قدر الإمكان من السبانخ. وفي طبق مدهون

بالزيت بمساحة ٢٠×٣٠ سم، افرد طبقة من صلصة الطماطم، ثم ضع طبقة من شرائح اللازانيا فوقها، ثم ضع فوقها طبقة من السبانخ، وطبقة من خليط جبن الريكوتا. انثر بعض الجوز المقطع قطعًا صغيرة. كرر الطبقات، ثم انثر جبن البارميزان والموزاريلا على الوجه. أدخلها الفرن في درجة حرارة متوسطة لمدة ٣٠-٤٠ دقيقة.

قدِّمها مع السلاطة الطازجة.

1. الأربعاء

1. الإفطار

إفطار السميد

١/٢ كوب سميد

كوب ونصف من حليب الصويا، أو الشوفان، أو الأرز، أو الحليب منزوع الدسم

١/٢ كوب فواكه مجففة متنوعة

١/٤ كوب مزيج البذور واللوز (صفحة ٧٥)

اخلط كل المقادير معًا في وعاء ثقيل، سخن ببطء وقلب المقادير حتى تمتزج جيدًا وتصبح كثيفة القوام. قدمها مع بعض زبادي الصويا، أو العسل، حسب الرغبة.

الغداء

مثل يوم الاثنين، اختر ما يناسبك.

العشاء

حساء الكرفس المضاعف

يعتبر طبقًا لطيفًا في الأيام الباردة، كما أن مذاقه ليس رائعًا فقط، وإنما يحتوي على خضراوات مضادة للأكسدة تساعد على تنظيف الكبد وتعزيز جهاز المناعة.

٢ كوب كرفس مقطع قطعًا صغيرة

١ كوب براعم البروكلي مقطعة

١/٢ كوب بقدونس مقطع قطعًا صغيرة

١ بصلة كبيرة مقطعة قطعًا صغيرة

١ ثمرة بطاطس كبيرة مقطعة قطعًا صغيرة

١/٤ ملعقة صغيرة بهارات الليمون

١/٤ ملعقة صغيرة مسحوق الخردل

القليل من ملح البحر أو الملح غير المكرر، أو عصير ليمون

حليب الصويا

ضع كل المقادير في وعاء كبير، وغطها بالمياه دون أن تغمرها، واتركها على نار هادئة حتى تصبح لينة. اتركها تبرد قليلًا، ثم ضعها في محضر الطعام أو الخلاط، واخلطها حتى يصبح قوامها لينًا، أعدها للوعاء، وأضف الملح أو عصير الليمون، وما يكفي من حليب الصويا لتصنع حساءً ناعمًا كثيف القوام.

يتبعها

شرائح الكوسا

٥ بيضات بوزن ٦٠ جم مخفوقة برفق

٤٠٠ جم كوسا مبشورة خشنة

١ بصلة كبيرة مفرومة ناعمة

٢ ثمرة جزر وسط مبشورة خشنة

١/٤ كوب زيت زيتون بكر معصور على البارد

١/٢ كوب بقدونس مفروم ناعم

١/٢ ملعقة صغيرة توابل الليمون

القليل من ملح البحر، أو الملح غير المكرر

١ ملعقة كبيرة فول صويا مطهو، اختياري

١ كوب دقيق ذاتي التخمير كامل الحبوب

امزج كل المقادير، عدا الدقيق. واخلطها جيدًا، ثم اسكب الدقيق واستمر بالتقليب حتى تمتزج المكونات جيدًا، ثم اسكبها في صينية مستطيلة مقاس ٢٨×١٨ سم، واتركها في الفرن في درجة حرارة متوسطة لمدة ٣٠-٤٠ دقيقة.

تقدم دافئة مع السلاطة الطازجة أو الأرز.

يمكن أن تقطع كأصابع وتؤكل باردة في المتنزهات.

الخميس

الإفطار

خبز الحبوب الكاملة أو خبز الشيلم المحمص مع الطحينة أو معجون البندق، وشرائح الموز، والعسل، ومزيج البذور واللوز (صفحة ٧٥) وقطعتين من الفاكهة الطازجة.

الغداء

مثل يوم الاثنين، اختر ما يناسبك.

العشاء

المكسرات المحمصة مع حشو المشمش أو المانجو

تكفي شخصين

١ بصلة كبيرة مقطعة

٤ ثمرات طماطم مقطعة

١ ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر معصور على البارد

١ كوب مرق خضار أو ماء

ذرة أعشاب منوعة

٢ كوب بقسماط (كامل الحبوب، إن أمكن)

١/٢ كوب كاجو مقطع

١/٢ كوب جوز برازيلي مقطع

القليل من ملح البحر أو الملح غير المكرر

رشة فلفل أسود

رشة جوزة الطيب

بيضة مخفوقة بوزن ٦٠ جم

١ ملعقة صغيرة بذور السمسم

الحشو

١ كوب مشمش مجفف أو مانجو (غطِّه بالماء وانقعه لمدة ٤ ساعات)

1. ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون

١ ملعقة متوسطة زيت زيتون بكر معصور على البارد

ذرة ملح البحر أو ملح غير مكرر

١/٢ ملعقة صغيرة بهارات متنوعة

١ كوب بقسماط

بيضة ٦٠ جم، مخفوقة

حمر البصل والطماطم في قليل من الزيت، حتى يصيرا لينين. أضف المرق، ثم ارفعها من على النار. في إناء كبير، اخلط الأعشاب، والبقسماط، والمكسرات، والملح، والفلفل، وجوزة الطيب. أضف خليط الطماطم، والبصل، والبيض وقلبه جيدًا. ادهن صينية كبيرة ببعض الزيت المعصور على البارد، وانثر بذور السمسم حتى لا يلتصق خليط الشواء.

اسكب نصف خليط الشواء بالمعلقة في الصينية ثم أضف الحشو. اسكب بقية الخليط فوقه وسوِّه بالشوكة. اتركه في الفرن على درجة حرارة متوسطة لمدة ٤٠-٤٥ دقيقة حتى يصبح لونه بنيًّا، وتأكد من تمام نضجه بلمسه. اتركه دون تحريك لمدة ١٠ دقائق قبل أن تخرجه من الفرن

لعمل الحشوة: اغلِ المشمش و/أو المانجو على نار هادئة في الماء لمدة نصف ساعة أو حتى تصبح لينة. صفِّها وقطعها جيدًا، وأضف عصير الليمون، والزيت، والملح، والبهارات، والبقسماط، والبيض. اخلطها جيدًا.

1. الجمعة

1. **الإفطار**

إفطار الموسلي المصنوع بالمنزل مع الحليب منزوع الدسم، أو حليب الصويا، أو الشوفان، أو الأرز وزبادي الصويا مع ٢ ثمرة فاكهة طازجة.

الغداء

مثل يوم الاثنين، اختر ما يناسبك.

العشاء

وصفة باتريشيا المميزة

اصنع قدرًا كبيرًا من الحساء كثيف القوام وسيتبقى بعض منه للضيوف القادمين في نهاية الأسبوع!

٨ أوراك دجاج كبيرة، منزوعة الجلد

١/٢ كوب عدس أحمر

١/٢ كوب شعير مبرغل

٣ جزرات كبيرة مقطعة

٣ أعواد كرفس مقطعة

١ رأس بروكلي مقطع ناعمًا

٢ بصلة مقطعة

أية خضراوات أخرى ترغب فيها

٢×٣٧٥ مل مرق دجاج كامبيل أول ناتشريل

ضع أوراك الدجاج في وعاء واغمرها بالماء، ودعها تغلي على نار

هادئة لمدة ساعة. عندما تنضج، أخرجها واحتفظ بالمرق واتركه يبرد.

املأ الوعاء بالماء حتى المنتصف، أضف العدس، والشعير المبرغل، واتركها تغلي على نار هادئة لمدة ١/٢ ساعة. أضف الخضراوات النيئة واغلها على نار هادئة حتى تصبح لينة (لا تطهها أكثر من اللازم)، زد منسوب السوائل بمرق الدجاج المحفوظ عند الضرورة.

خذ إناءً كبيرًا جدًّا - طنجرة ضغط ستكون مثالية - واسكب فيه الخضراوات وماء الخضار إذا تبقى منه أي شيء. أضف مرق الدجاج كامبيل.

اسحب اللحم من الأوراك بحرص شديد حتى لا تأخذ العظام الصغيرة الحادة. اقطع اللحم إلى قطع صغيرة، وأضف الحساء. أعد تسخين ما تنوي تناوله فقط؛ حيث يمكن تجميد الباقي.

قدمها مع الخبز المحمص السميك أو خبز الفوكاتشيا "خبز البيتزا"، وادهنها بمعجون الحمص أو معجون البندق.

عندما تريد استخدام الحساء المجمد، يمكنك، إذا أردت، أن تضيف قليلًا من عصير الخضراوات المعلب، أو عصير الجزر المعلب، الذي يجعل الحساء حلوًا للغاية.

1. السبت

.1 الإفطار

من أجل إفطار يبعث على الاسترخاء في العطلة الأسبوعية، يمكن أن تحضر مخفوقًا عملاقًا من اختيارك من الفواكه الطازجة. استخدم حليب الصويا، أو حليب الأرز، أو حليب الشوفان، أو الحليب منزوع الدسم. يمكن أن يخلط المخفوق مع مزيج البذور واللوز أو جنين القمح، إضافة إلى العسل أو شراب القيقب. انظر إلى صفحة ٧٥ لوصفات مخفوق الطاقة.

إذا لم تكن تملك خلاطًا، فتناول واحدًا من إفطار الحبوب المذكور في الأيام السابقة، مع بعض الفواكه الطازجة.

الغداء

أي وصفة من يوم الاثنين، أو حضر سلطة الفواكه الرائعة.

وفقًا للموسم، ابدأ بالدراق الناضج جدًّا والجريب فروت، كذلك يمكن أن تستخدم التوت، والعليق، والعنب الأسود، وقطع المانجو المعلبة أو الطازجة، وقطع اليوسفي المعلبة أو الطازجة. أو ضع الفواكه المشكلة المحفوظة كأساس مع اختيارك من الفاكهة الطازجة. يمكنك أيضًا أن تضيف إليها بعض مثلجات فيتاري على القمة!

العشاء

أرز الريزوتو ألا زيلياني

يقدم مع سمك الفرخ المشوي

يمكن لوصفة الريزوتو (أرز) هذه أن تُعدل وفقًا لما إذا كنت تريد كمية أكبر أو أقل أو تريد أن تحتفظ ببعضها.

١ ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر معصور على البارد

١/٢ كوب أرز بني، مغسول ومصفى

١-٢ ×٣٧٥ مللي مرق خضار أو دجاج كامبيل أول ناتشريل

١ بصلة متوسطة مقطعة ناعمة

القليل من الثوم الطازج أو البودرة

ذرة مسحوق فلفل أحمر حار حسب الرغبة

١ عود كرفس صغير مقطع

١ كوب فلفل أحمر وأخضر مقطع

١ كوب بازلاء

٥ قطع من الفطر الأبيض المقطع شرائح

١ كوب نواة الذرة الحلوة

سخن الزيت على نار هادئة في مقلاة كبيرة. غط قاع المقلاة بكمية الأرز التي تريدها، ولكن تذكر أنه يزيد في الحجم عندما ينضج! اطهه حتى يصبح الأرز بنيًّا إلى حد ما، وقلب باستمرار. ارفعه عن النار واتركه يبرد قليلًا. اسكب عليه علبة من المرق، وإذا كانت لديك كمية كبيرة من الأرز، إذن فاستخدم علبتين، ولكن تذوقه قبل أن تضيف أي ملح، إذ ربما لا تحتاج إلى إضافة المزيد. أعد الأرز على نار هادئة، واسمح له بأن يتشرب المرق بينما تحضر الخضراوات. أضف البصل، والثوم، والفلفل الحار، والكرفس، والفلفل الملون. عندما يتم امتصاص المرق أضف ماءً ساخنًا. غطه واتركه ينضج على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق، ثم أضف البازلاء، والفطر، ونواة الذرة. أضف الماء حتى تغطي مستوى قمتها. دعها تغلي على نار هادئة حتى يصبح الأرز لينًا. سوف يأخذ الأرز وقتًا إذا كنت تستخدم الأرز غير الملون كامل الحبة. إذا كنت في عجلة من أمرك، استخدم الأرز الأبيض، ولكنه لا يحتوي على القيمة الغذائية نفسها.

يمكن لهذا الطبق أن يؤكل كوجبة أساسية، أو أن يستخدم كطبق جانبي مع سمك الفرخ المشوي، ولا بأس أن يؤكل باردًا على الغداء في اليوم التالي.

الأحد

الإفطار

تناول خبز الصويا وبذور الكتان المحمصة وادهنه بمعجون البندق أو الطحينة، مع شرائح الموز ومزيج البذور واللوز (انظر إلى صفحة ٧٥).

يمكنك أن تدهن العسل فوق الخبز أيضًا، إذا كنت تحب السكريات. تناول تفاحة وبعض عصير البرتقال المعصور طازجًا.

الغداء

الشواء - في الخارج أو الداخل

صدور الدجاج المتبلة المشوية

اخلط ملعقتين كبيرتين من صلصة الطماطم، وملعقتين كبيرتين من العسل مع ٤ ملاعق كبيرة من صلصة الصويا، وملعقتين كبيرتين من عصير الليمون، و١/٢ ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون، أو ربما تستخدم صلصة الكمثرى الحارة للتتبيل، حسبما تفضل، كما أنها صحية أكثر. ضع ٥٠٠ جم شرائح صدور الدجاج منزوعة العظام، في طبق خاص بالفرن. غطها بالتتبيلة واتركها في الثلاجة. بعد ساعة أو أكثر قلب الدجاج. ستكون هذه الصلصة جيدة مع جميع أنواع اللحوم، ولكننا لن نأكل السجق، أليس كذلك؟!

أو نعد بعض البرجر النباتي من منتج صويا فيست برجر ميكس أو غيره من المنتجات.

الخضراوات المشوية

**أغلب الخضراوات ستكون جيدة، ولكن إليك بعض الاقتراحات:
الفلفل الأحمر والأخضر، شرائح الباذنجان السميكة**

1. والبطاطا الحلوة، والبصل المقطع نصفين. بعض الناس يفضلونها مغلفة داخل ورق القصدير بينما يفضلها آخرون مقدمة على الطبق الساخن.

صلصة الكمثرى الحارة المملحة

إنها صلصة لذيذة المذاق لكل أنواع اللحوم المطبوخة، وهي تتبيلة رائعة للحم الشواء. ربما تصنع هذه الصلصة للدجاج بدلًا من صلصلة الطماطم التقليدية. استخدم ١/٢ كوب لكل ٥٠٠ جم من شرائح الدجاج.

١ كجم كمثرى، مقشرة ومنزوعة البذور، ومقطعة مكعبات صغيرة

٤٤٠ جم طماطم محفوظة

٢ ملعقة كبيرة عسل

٢ بصلة متوسطة مقطعة مكعبات صغيرة

١ كوب خل

١/٢ كوب تمر منزوع النواة مقطع قطعًا صغيرة

١/٢ كوب زبيب أصفر منزوع البذور ومقطع قطعًا صغيرة

١ ملعقة متوسطة زنجبيل مقطع

١ ملعقة متوسطة مسحوق الخردل

١ ملعقة صغيرة بهارات الليمون

٢ ملعقة كبيرة صلصة الورشسترشير

القليل من مسحوق الفلفل الأحمر الحار

ضع كل المقادير في وعاء ودعها تصل إلى الغليان ببطء. اغلها على نار هادئة لمدة ٣/٤ ساعة مع التقليب بملعقة خشبية باستمرار. إذا كنت تحبها ساخنة وحارة، أضف ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل حار في أثناء الطهو. اتركها تبرد قليلًا. واهرسها في الخلاط. ضعها في إناء زجاجي نظيف وأحكم إغلاقها وهي لا تزال دافئة.

تتبيلة الخضراوات

١/٢ كوب زيت زيتون بكر معصور على البارد

١ فص ثوم كبير، مفروم

ملعقة كبيرة أعشاب الصيف المنوعة الطازجة والمقطعة جيدًا قطعًا صغيرة، مثل: البقدونس، والريحان، والثوم المعمر

القليل من الملح النباتي

القليل من الفلفل الأسود حديث الطحن

اخلط كل مقادير التتبيلة في مرطبان. رجها جيدًا. ادهن الخضراوات بالتتبيلة بواسطة فرشاة وضعها جانبًا لمدة نصف ساعة. قبل أن تطهو الخضراوات ادهنها بالتتبيلة مرة أخرى وانثر فوقها المزيد من التوابل.

يمكنك طهو هذه الخضراوات فوق شواية، مع تقليبها باستمرار أو اثقب كل الخضراوات باستخدام شوكة ولفها بورق القصدير، واسكب فوقها بعض المنقوع، وغلفها واطهها على الصفيحة الساخنة واقلبها بين الحين والآخر حتى تصبح لينة.

قدمها مع السلاطة الطازجة من الخس، وطماطم الكرز، وبراعم الفصفصة، ورشها بزيت الزيتون المعصور على البارد، والخل البلسمي. انثر فوقها الريحان.

ربما تقوم بعمل سلطة البطاطس مع البصل، وشرائح البيض

المسلوق المغطى بالمايونيز قليل الدسم.

غموس صحي ولذيذ للشواء

تعد هذه الأنواع من الغموس رائعة مع الرقائق الصحية، مثل: رقائق الأرز، أو خبز ريفيتاس المقرمش، أو بسكويت فيتا – ويت ... إلخ. حاول تقطيع الخبز العربي لشرائط صغيرة واخبزه في الفرن حتى يجف ويصبح مقرمشًا. يمكن حفظ الخبز العربي طازجًا في إناء لا يدخله هواء

1. لبضعة أسابيع ويكون جاهزًا دائمًا للضيوف غير المتوقعين. ربما تستخدم أعواد الخضراوات أيضًا إذا رغبت.

غموس الثوم

٦ فصوص ثوم كبيرة (استخدم كمية أكبر إذا كنت تحب النكهة القوية!) مع هرسه وجرشه مع ١/٢ ملعقة صغيرة ملح البحر، أو الملح غير المكرر حتى ينعم. أضف ٢ كوب من البطاطس المهروسة، و ١/٢ كوب من زيت الزيتون المعصور على البارد، و ٢ ملعقة كبيرة من عصير الليمون. اخلطها حتى تمتزج جيدًا. إذا كنت تريد خليطًا صحيًّا وسريعًا، أضف ملعقة كبيرة من الفلفل الأحمر الحار المقطع. غطه ودعه دون تقليب لساعة للحصول على أفضل نكهة.

غموس أو معجون السلمون السريع

١٧٠ جم سلمون زهري معلب ومصفى

١ ملعقة متوسطة جبن الريكوتا وزبادي الصويا

١ ملعقة كبيرة بقدونس مقطع

١ ملعقة كبيرة بصل أخضر مقطع

١ ملعقة متوسطة عصير ليمون

القليل من الفلفل الأسود

اهرس السلمون (بما في ذلك العظام) وأضف بقية المقادير الأخرى. اخلطها حتى تمتزج جيدًا وتنعم.

ملحوظة مساعدة للغموس

إذا كان الغموس قوامه رقيق، فأضف كمية قليلة من دقيق الحبوب

الكاملة، أو مزيجًا من البذور واللوز (صفحة ٧٥) أو جنين القمح حتى يصبح قوامه كثيفًا. فهذا يعطيه نكهة مقرمشة لطيفة.

للتحلية يمكن استخدام أي واحدة من قسم وصفات الحلوى المطروحة في هذا الكتاب (صفحة ٩٧ - ١٠٥).

العشاء

معكرونة لذيذة وسريعة

٣٧٥ جم معكرونة قواقع كاملة الحبوب

كوب ونصف من بروكلي وقرنبيط مقطع قطعًا صغيرة جيدًا

كوب ونصف من حليب الصويا أو الشوفان

٢٠٠ جم جبن الريكوتا

١ كوب بقدونس مقطع

١/٢ كوب بصل أحمر، أو بصل عادي مفروم

١/٢ ملعقة صغيرة بهارات الليمون

القليل من ملح البحر أو الملح غير المكرر

٤٢٠ جم سلمون زهري معلب، مصفى ومفتت

اطه المعكرونة في قدر كبير في الماء المغلي لمدة ٨ دقائق. أضف البروكلي والقرنبيط، واطهما لمدة ٣-٤ دقائق أخرى. صفهما وضعهما في إناء كبير. في أثناء ذلك دفِّئ الحليب واخفق معه جبن الريكوتا، والبقدونس، والبصل، والفلفل، والملح. اسكبه فوق المعكرونة المصفاة، واخلط معها السلمون. ضعها في طنجرة مدهونة بقليل من الزيت، وغطها وضعها في الفرن على درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ١٥ دقيقة. قدمها مع السلاطة

الطازجة، والخبز المقرمش (دون زبد أو سمن).

1. أطباق حلوى طبيعية

1. **لن تضعف هذه الأطباق الحلوة من طاقتك؛ فهي مصنوعة من مكونات طبيعية. بالطبع، يجب ألا تأكل حصصًا كبيرة، ويجب ألا تنغمس بإفراط في تناولها، وعندها ستجد أنها إضافات لذيذة لنظامك الغذائي المعزز للطاقة. فجميعنا بشر وحاسة التذوق لدينا ترغب في بعض الحلوى عندما نشعر بقليل من الملل أو الجموح. لا تحتوي وصفاتنا الحلوة على مُحلِّيات اصطناعية؛ حيث تسبب انخفاضًا في مستوى السكر في الدم، إضافة إلى الإرهاق، والجوع المفرط. إذا كنت تعاني نقص السكر في الدم أو داء المبيضات، فأنت تحتاج إلى التنبه لاستخدامك للسكريات؛ لأن الكميات الكثيرة سوف تجعل هذه الحالات تزداد سوءًا.**

هذه الأطباق السكرية من إعداد الطاهية الفريدة من نوعها "أودري تي"، التي تربطني بها صداقة طويلة. ولقد تم تجريب هذه الوصفات وتذوقها في مطعمها أودري تي، كما تناولها آلاف المترددين على مطعمها. في الواقع نحن محظوظون لامتلاك هذه الوصفات؛ لأنها طاهية رائعة. تعد "أودري تي" المتذوقة المجربة لوصفاتي، وكثيرًا ما تعطيني نماذج من وصفاتها اللذيذة. ولقد استمتع الناس في جميع الأنحاء بوصفاتها الشهيرة، وأنا أود أن أشارككم هذه الوصفات، فهي تأتي بالروح الخفيفة والإشراق كشخصية "أودري تي" ذاتها!

1. **أقراص الكمثرى الصغيرة**

١ كوب كمثرى مجففة مقطعة

١/٢ كوب مشمش مجفف مقطع

١/٢ كوب كاجو مقطع

١/٢ كوب جوز هند مبشور

١ ملعقة كبيرة عسل نحل

٤٠٠ جم قشدة جوز الهند المعلبة

كاجو إضافي للتزيين

اخلط كل المقادير معًا مع ما يكفي من قشدة جوز الهند ليتماسك الخليط. اتركه يهدأ وهو مغطى لمدة ساعة. إذا كان الخليط صلبًا للغاية، فأضف قليلًا من قشدة جوز الهند ليصير لينًا ومتماسكًا. اصنع منه كرات صغيرة، واغرس حبة من الكاجو على قمة كل كرة وضعها في أكواب الورق الخاصة بالحلويات. غطها واحفظها في الثلاجة. وهي تبقى طازجة لأيام وتكون لذيذة مع شاي الصباح أو الظهيرة.

كرات الكمثرى

١ كوب كمثرى مجففة، مفرومة أو مقطعة ناعمة

٣/٤ كوب زبيب أصفر منزوع البذور مفروم أو مقطع ناعم

١ ملعقة صغيرة زنجبيل محفوظ، مفروم أو مقطع ناعم

١ ملعقة كبيرة عسل نحل

١ ملعقة كبيرة مزيج البذور واللوز (صفحة ٧٥)

١ كوب جوز هند محمص

امزج الكمثرى، والزبيب، والزنجبيل مع العسل ومزيج البذور واللوز، ونصف مقدار جوز الهند. اخلطها جيدًا. واصنع من الخليط كرات صغيرة ولفها بما تبقى من جوز الهند. افردها بخفة بشوكة حتى تصبح أقراصًا سميكة. اتركها في الثلاجة حتى تتماسك، ثم خزنها في المجمد في إناء لا يدخله هواء.

مافن التفاح

يمكن عمله في اليوم السابق للتقديم

لعمل ١٢ فطيرة

٣ ملاعق كبيرة من زيت اللوز المعصور على البارد

كوب ونصف من الدقيق كامل الحبوب ذاتي التخمير

١/٢ ملعقة صغيرة بهارات متنوعة

١/٢ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة

١/٢ كوب زبيب أسود

٢ بيضة مخفوقة قليلًا بوزن ٦٠ جم

١ كوب تفاح مطهو غير محلى ومقطع أو تفاح الفطائر المحفوظ

ملعقة كبيرة عسل نحل

١/٢ كوب حليب منزوع الدسم أو حليب الشوفان أو حليب الصويا

ادهن صينية المافن ذات الاثني عشر قالبًا بملعقة كبيرة من زيت اللوز أو استخدم القوالب الورقية. انخل المقادير الجافة في سلطانية كبيرة وقلبها مع الزبيب الأسود. أضف البيض، والزيت المتبقي،

والتفاح، والعسل، والحليب، ثم قلِّب بملعقة كبيرة حتى يمتزج الخليط. ضع الخليط في القوالب المعدة باستخدام الملعقة، وأدخلها الفرن في درجة حرارة متوسطة لنحو ٢٠ دقيقة.

كعكة الموز

١ كوب (نحو ثمرتين كبيرتين) موز شديد النضج مهروس

١ كوب دقيق كامل الحبة ذاتي التخمير

٣/٤ كوب شوفان مجروش

ذرة ملح البحر، أو ملح غير مكرر

٢/٣ كوب زبيب أصفر مقطع

١/٢ كوب جوز مقطع

١/٣ كوب زيت دوار الشمس معصور على البارد

٢ بيضة مخفوقة قليلًا بوزن ٦٠ جم

١/٢ ملعقة صغيرة بيكربونات الصوديوم

١ ملعقة صغيرة مستخلص الفانيليا

ادهن صينية الكعك العميقة مقاس ١٤×٢١ سم بمزيد من الزيت المعصور على البارد باستخدام فرشاة. امزج كل المقادير في سلطانية كبيرة واخلطها حتى تمتزج جيدًا وتصبح متماسكة القوام. افرد الخليط في الصينية المجهزة. ادخله الفرن في درجة حرارة متوسطة لمدة ٥٠ دقيقة. دع الكعكة تهدأ لمدة ١٥ دقيقة قبل أن تقلبها على شبكة الفرن لتبرد.

أصابع الفاكهة والمكسرات الغنية بالطاقة

كوب ونصف دقيق كامل الحبة ذاتي التخمير

١/٤ كوب سكر بني خام

١ كوب تمر مقطع

١ كوب جوز مقطع

١/٢ كوب زيت زيتون بكر معصور على البارد

٢ ملعقة كبيرة شراب القيقب الذهبي أو عسل نحل

امزج الدقيق وكل المقادير الجافة الأخرى معًا في سلطانية كبيرة. ضع الزيت، وشراب القيقب الذهبي أو العسل في كسرولة وقلبها على نار هادئة حتى تذوب وتمتزج. اتركها تبرد ثم اخلطها مع بقية المقادير الجافة، وضع الخليط على ورق زبدة بطول ٢٢ سم مدهون بالزيت في صينية كعك مربعة، وأدخلها الفرن في درجة حرارة متوسطة لمدة نصف ساعة أو حتى يصبح لونها ذهبيًّا. وبينما لا تزال دافئة، قطعها إلى أصابع بسكين حاد. احفظها في إناء لا يتخلله الهواء.

حلوى الفواكه

١ كوب معجون المكسرات (اللوز، أو الجوز الأسترالي، أو البندق)

١/٢ كوب عسل نحل

١/٤ كوب سكر خام

٣ أكواب حبوب رايس بابلز

١ ملعقة صغيرة مستخلص الفانيليا

١/٢ كوب زبيب أسود

١/٢ كوب كشمش

امزج معجون المكسرات، والعسل، والسكر في كسرولة كبيرة. قلب على نار هادئة حتى يذوب الخليط. أضف بقية المقادير واخلطها، حتى يمتزج كل شيء جيدًا. افردها جيدًا على ورق زبدة بطول ٢٨×١٨ سم في صينية مستطيلة. ضع الخليط في الثلاجة لمدة ساعة ثم قطعه لأصابع.

مكافأة كعكة الموز

١/٢ كوب زيت معصور على البارد

١/٢ كوب سكر خام

٢ بيضة بوزن ٦٠ جم

٢ ثمرة من الموز الناضج المهروس

٣ ملاعق كبيرة من حليب الصويا أو الحليب منزوع الدسم

١ ملعقة صغيرة ممسوحة بيكربونات الصوديوم

١ملعقة صغيرة مستخلص الفانيليا

٢ كوب دقيق ذاتي التخمير (نصفه أبيض ونصفه كامل الحبة) منخو

١ ملعقة صغيرة قرفة، اختياري

جوز مقطع، اختياري

اخفق الزيت والسكر حتى تصبح المقادير ناعمة، ثم أضف البيض، اخفق جيدًا، ثم أضف الموز المهروس. اخلط حليب الصويا، وبيكربونات الصوديوم، ومستخلص الفانيليا معًا وأضف بالتعاقب مع الدقيق المنخول حتى تمتزج كل المقادير معًا وتصير لينة. ضع الخليط على ورق زبدة في صينية بمقاس ٢٣ سم. انثر القرفة، و/ أو الجوز المقطع إذا رغبت. أدخلها الفرن في درجة حرارة متوسطة لمدة ٤٥ دقيقة أو حتى تغرس فيها سكينًا فيخرج نظيفًا. دعها تبرد

في الصينية لمدة ١٠ دقائق قبل أن تخرجها على شبكة الكعك.

أطباق حلوة مناسبة لشاي الصباح أو شاي الظهيرة

نصائح "أودري" الصحية

تقدم العديد من أنواع كعك القوالب والكعك المستطيل مع الزبد أو السمن. لتتجنب هذه الدهون الإضافية، جرب دهن طبقة رقيقة من عسل النحل، أو الطحينة، أو مربى الفواكه، أو معجون المكسرات (الجوز الأسترالي، أو البندق، أو الجوز البرازيلي، أو اللوز).

أية وصفة تحتوي على حبوب النخالة يمكن أن تضاف لها نكهة رائعة إذا تم استبدال الكمية نفسها من مزيج البذور واللوز بحبوب النخالة (صفحة ٧٥).

لتزيل بقايا الشاي والقهوة من الأقداح والأكواب، اخلط القليل من بيكربونات الصوديوم مع عصير الليمون ونظفها باستخدام قماشة نظيفة، ثم انقعها في الماء.

خبز المشمش الخشن

١ كوب نخالة الأرز

٣/٤ كوب سكر بني

١٢٥ جم مشمش مجفف مقطع

٢ ملعقة كبيرة عسل نحل

١ كوب حليب صويا، أو حليب أرز، أو حليب منزوع الدسم

١ كوب دقيق ذاتي التخمير منخول

امزج النخالة، والسكر، والمشمش، والعسل، والحليب، واخلطها معًا جيدًا. دع الخليط يهدأ لمدة ساعتين في الثلاجة. أضفه إلى

الدقيق واخلط جيدًا. ادهن قاع وأطراف قالب مقاس ٢٣×١٢ سم بالزيت المعصور على البارد. ضع الخليط في القالب، ثم ضعه في الفرن في درجة حرارة متوسطة لمدة ساعة أو حتى تخرج السكين نظيفة.

دعه يبرد، ثم اقطعه شرائح وقدمه.

1. **خبز الفواكه قوي النكهة**

١/٤ كوب زيت معصور على البارد

١/٢ كوب سكر بني

بيضة بوزن ٦٠ جم

٣ ثمرات موز مقطعة شرائح

١/٢ كوب تمر مقطع

عصير ليمونة

١/٢ كوب جوز أمريكي أو جوز عادي

كوب ونصف دقيق ذاتي التخمير منخول

١/٢ كوب جنين القمح

١/٢ ملعقة صغيرة بيكربونات الصوديوم

سخن الزيت والسكر في وعاء وقلب السكر حتى يذوب تمامًا. دع المزيج يبرد. أضف البيض واخفقه جيدًا. قلِّب الموز، والتمر، وعصير الليمون، والمكسرات. أضف الدقيق، وجنين القمح، وبيكربونات الصوديوم. قلِّب المزيج واخفقه جيدًا، ثم اسكبه في قالب مقاس ٢٣×١٢ سم مدهون بالزيت وأدخله الفرن في درجة حرارة متوسطة لمدة ساعة.

كعكة الفواكه المجففة والتفاح بالبهارات

بيضة بوزن ٦٠ جم

١ كوب سكر بني

١/٢ كوب زيت معصور على البارد

١/٤ كوب شراب القيقب

٥٠٠ جم فواكه مجففة منوعة

٣ ثمرات تفاح مقشرة ومبشورة

١/٢ كوب جوز مبشور

٢ كوب دقيق ذاتي التخمير منخول

٢ ملعقة صغيرة بيكربونات الصوديوم

١/٢ ملعقة صغيرة جوزة الطيب بهارات منوعة، وزنجبيل، وقرفة

اخفق البيض والسكر معًا. أضف الزيت وشراب القيقب، واخلطهما جيدًا. أضف الفواكه المجففة، والتفاح، والمكسرات، وامزجها جيدًا. أضف الدقيق، وبيكربونات الصوديوم، والبهارات، واخلطها حتى تمتزج جيدًا. ضع الخليط في قالب كبير أو قالب مربع مدهون القاع والأطراف بالزيت مقاس ٢٠ سم، وأدخله الفرن لمدة ساعة في درجة حرارة متوسطة. ستكون الكعكة جاهزة عندما يخرج نصل السكين نظيفًا.

خبز الزبيب والمكسرات دون بيض

١/٤ كوب زيت معصور على البارد

١ كوب سكر بني

١ كوب ماء

١ ملعقة كبيرة عسل نحل

٢٥٠ جم زبيب مقطع

٢ ملعقة صغيرة بهارات منوعة

١ كوب دقيق أبيض منخول

١ كوب دقيق كامل الحبوب ذاتي التخمير ومنخول

١ ملعقة صغيرة بيكربونات الصوديوم

١/٢ كوب من الجوز الأمريكي أو الجوز العادي (أو كليهما) مقطعًا

ضع الزيت، والسكر، والماء، والعسل، والزبيب، والبهارات في وعاء كبير على نار متوسطة. قلِّب حتى يغلي الخليط ويذوب السكر. اخفض الحرارة ودعه يغلِ على نار هادئة لمدة ٤-٥ دقائق. ارفعه من على النار ودعه يبرد. قلب الدقيق، وبيكربونات الصوديوم. أضف المكسرات واخلطها جيدًا. ضع المزيج في قالب كبير أو صينية مربعة مقاس ٢٠ سم محددة الأطراف بورق الزبدة، وأدخله الفرن على درجة حرارة متوسطة لمدة ٥٠-٦٠ دقيقة أو حتى يخرج نصل السكينة نظيفًا.

خبز الفاكهة والخروب

دون بيض، أو سكر، أو دهون إضافية. هذا طبق حلو رائع للراغبين في الحفاظ على وزنهم!

١ كوب فواكه مجففة منوعة

١ كوب جنين القمح

١ ١/٤ كوب حليب الصويا، أو حليب الأرز، أو حليب منزوع الدسم

١/٤ كوب مسحوق الخروب المنخول

١ كوب دقيق ذاتي التخمير منخول

امزج الفواكه المجففة، وجنين القمح، والحليب في إناء كبير، ثم غطها ودعها تهدأ لمدة ساعتين في الثلاجة. اخلط الخروب،

والدقيق جيدًا. ضع المزيج في قالب كعك مغلف بورق الزبدة، وأدخله الفرن على درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ٤٥-٦٠ دقيقة.

كعكة الجزر والليمون

٣/٤ كوب دقيق أبيض ذاتي التخمير

٣/٤ كوب دقيق كامل الحبة ذاتي التخمير

١ كوب سكر خام

١/٢ ملعقة صغيرة مسحوق القرفة

١ كوب جزر مبشور

عصير مبشور ليمونة صغيرة

١/٢ كوب زيت زيتون بكر معصور على البارد

٢ بيضة مخفوقة بوزن ٦٠ جم

١/٢ كوب قشر فواكه منوعة

١ ملعقة كبيرة عسل

انخل الدقيق في سلطانية كبيرة، وقلِّب معه السكر، والقرفة. أضف الجزر، ومبشور الليمون، والزيت، ثم البيض. قلب القشور المنوعة مع عصير الليمون، ثم أضف العسل واخلطه جيدًا. ضع الخليط في صينية كعك مدهونة بالزيت ومحددة الأطراف بورق الزبدة مقاس ٢٠ سم. انثر على الوجه المزيد من القشور المنوعة المقطعة وادخلها الفرن في درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ساعة وربع الساعة أو حتى يخرج نصل السكين نظيفًا.

تحتوي هذه الكعكة على كمية وفيرة من مضادات الأكسدة!

كعكة الفاكهة وقرع العسل

١/٢ كوب زيت زيتون معصور على البارد

١ كوب سكر بني

٣/٤ كوب دقيق أبيض ذاتي التخمير منخول

٣/٤ كوب دقيق كامل الحبة منخول

٢ بيضة مخفوقة بوزن ٦٠ جم

١ ملعقة صغيرة مستخلص الفانيليا

١ كوب قرع عسل مطهو مهروس

٢ كوب فاكهة مجففة منوعة

مزيج البذور واللوز أو مكسرات مقطعة، حسب الرغبة

ضع السكر والزيت في كسرولة وقلب على نار هادئة حتى ينصهر السكر. اخلط معهما بقية المقادير، واسكبها في صينية كعك مقاس ٢٠ سم. انثر مزيج البذور واللوز (صفحة ٧٥) على الوجه أو المكسرات المقطعة وأدخلها الفرن في درجة حرارة متوسطة لمدة ساعة أو حتى يخرج نصل السكين نظيفًا. لاحظ أنها كعكة هشة للغاية.

فطيرة جوز الهند الهشة (تصنع في دقيقة!)

٤ بيضات مخفوقة قليلًا بوزن ٦٠ جم للبيضة

١/٢ كوب زيت معصور على البارد

٣/٤ كوب دقيق كامل الحبة

١/٢ كوب سكر خام

١ كوب جوز هند مجفف ومبشور

٤٠٠ جم حليب جوز هند معلب

١ ملعقة كبيرة عصير ليمون

اخفق جميع المقادير معًا حتى يصبح قوامها ناعمًا. اسكبها في طبق الفطائر مقاس ٢٣ سم وأدخلها الفرن في درجة حرارة متوسطة لمدة ساعة. قدمها وهي دافئة، مع جبن التوفو المخفوق أو مثلجات فيتاري، وانثر فوقها جوز الهند المحمص.

بودنج التمر والعنب الغني (لذيذ!)

٣/٤ كوب تمر مقطع

١ ملعقة صغيرة بيكربونات الصوديوم

١ كوب ماء مغلي

١/٢ كوب زيت زيتون بكر معصور على البارد

١ كوب سكر بني

٢ بيضة مخفوقة بوزن ٦٠ جم

١ كوب دقيق كامل الحبة ذاتي التخمير منخول

القِطر

٣/٤ كوب سكر بني

١ ملعقة كبيرة عسل نحل

١ كوب ماء

١ ملعقة صغيرة مستخلص الفانيليا

٧٥ مللي عصير عنب

اغمس التمر وبيكربونات الصوديوم في الماء المغلي. سخِّن الزيت، وقلِّب فيه السكر على نار هادئة، ثم دعه يبرد، ثم اخفق البيض، واخلط معه الدقيق. أضف خليط التمر، واسكبه بعدها في طبق فرن مدهون بالزيت مقاس ٢٠×٣٠ سم. أدخله الفرن في درجة حرارة متوسطة لمدة ٣٥-٤٥ دقيقة.

لعمل القِطر: اغلِ السكر، والعسل، والماء معًا حتى يصبح القوام كثيفًا ولزجًا إلى حد ما. ارفعه من فوق النار، وأضف مستخلص الفانيليا، وعصير العنب ودعه يبرد. اسكبه فوق البودينج بمجرد خروجه من الفرن. قدمه مباشرة.

حلوى التفاح والكمثرى المجمدة

١ علبة كمثرى ويليام، أو باكهام منزوعة القلب وغير مقشرة

١ ثمرة تفاح أخضر منزوعة القلب وغير مقشرة

١/٢ كوب حليب الصويا، أو حليب الشوفان، أو الحليب منزوع الدسم

١ملعقة صغيرة عسل نحل

١ ملعقة كبيرة مثلجات فيتاري

١ملعقة كبيرة جيلاتين مذاب في الماء الساخن قليلًا

٤٠٠ جم حليب جوز هند معلب

اخفق جميع المقادير معًا في محضر الطعام حتى يصبح قوامها ناعمًا. اسكبها في إناء وجمدها. قدمها في أوانٍ صغيرة عميقة مع اللوز المجروش، والكمثرى المسلوقة.

خبز المكسرات على الطريقة الإيطالية

٣ بياض بيض

١/٢ كوب سكر خام

١ كوب دقيق كامل الحبة

١ كوب بندق مقطع (أو أية مكسرات أخرى غير مملحة)

١ ملعقة صغيرة مستخلص الفانيليا

اخفق بياض البيض حتى يعلو قوامه، ثم اخلط معه السكر بهدوء حتى يصبح قوام الخليط كثيفًا. أضف الدقيق المنخول، والمكسرات والفانيليا.

افرد الخليط في قالب مدهون جيدًا بالزيت مقاس ٢٥×٨ سم . أدخله الفرن في درجة حرارة متوسطة لمدة ٣٠ دقيقة حتى يصبح متماسكًا. أخرجه من القالب ودعه يبرد. غلفه بورق القصدير واحفظه لمدة يوم أو يومين. قطع الخبز إلى شرائح رقيقة باستخدام سكين حاد. ضعها في صينية فرن، وأدخلها الفرن في درجة حرارة هادئة لمدة ٣٠-٤٠ دقيقة أو حتى تجف وتصبح مقرمشة. احفظها في إناء لا يتخلله الهواء.

شرائح تمر جويس

٢ بيضة بوزن ٦٠ جم مفصولة البياض والصفار

١/٢ كوب سكر خام

١ كوب دقيق كامل الحبوب منخول

١ كوب جوز أمريكي مقطع

١ كوب تمر مقطع

اخلط بياض البيض حتى يصبح صلبًا، ثم أضف السكر واخفقه مرة

أخرى. اخفق صفار البيض. عندما يصبح قوام الخليط كثيفًا، أضف الدقيق المنخول، والمكسرات، والتمر. افرد الخليط في صينية فرن مدهونة جيدًا بالزيت. أدخله الفرن في درجة حرارة متوسطة حتى يتماسك (نحو ٣٠ دقيقة). قطعه شرائح وهو دافئ. دعه يبرد ثم زينه بالسكر المطحون.

حلويات السمسم وجوز الهند

١/٢ كوب عسل

١/٢ كوب نواة بذور دوار الشمس، مطحونة

١-٢ كوب مشمش مجفف مقطع

١ كوب بذور السمسم

كوب ونصف جوز هند مجفف ومبشور

ضع العسل في وعاء، وعندما يبدأ الغليان اخفض الحرارة ودعه يغلِ على نار هادئة لمدة دقيقتين؛ ثم دعه يبرد. قلب بذور دوار الشمس، والمشمش، واغلها برفق لمدة دقيقة أخرى. أضف بذور السمسم، وجوز الهند، واخلطها جيدًا. ضعه المزيج في صينية مربعة مقاس ٢٨ سم مدهونة ومحددة الأطراف بورق الزبدة واضغطها، ثم ضعها في الثلاجة حتى تتماسك، ثم قطعها مربعات.

كعكة الفواكه

١ كوب كرز مغلف بالسكر أو خليط من الفواكه المغلفة بالسكر

٢ كوب مكسرات منوعة ومقطعة (جوز أمريكي، ولوز، وبندق)

كوب ونصف تمر

٣/٤ كوب دقيق أبيض

١/٢ ملعقة صغيرة مسحوق الخبيز

١/٢ كوب سكر خام

٣ بيضات بوزن ٦٠ جم

١ ملعقة صغيرة فانيليا

سخِّن الفرن مسبقًا على درجة حرارة ١٥٠ درجة مئوية. ادهن صينية كعك مستديرة مقاس ٢٠ سم بالزيت وضع في الأطراف إما ورق القصدير أو ورق الزبدة. ضع الفواكه المغلفة بالسكر، والمكسرات، وكل التمر في وعاء. انخل الدقيق ومسحوق الخبيز في هذا الوعاء، ثم أضف السكر واخلط جيدًا. اخفق البيض حتى تظهر الفقاعات، ثم أضف الفانيليا وقلِّبها مع الخليط. عندما يمتزج كل شيء جيدًا افرد الخليط في صينية مجهزة. وأدخلها الفرن لمدة ساعة و٣/٤ ساعة، ثم أخرج الصينية، وانزع الورق ودعها تبرد. لفها واحفظها في الثلاجة. لتقدمها، قطعها شرائح رفيعة.

بسكويت الزبيب والبهارات

٢ كوب زبيب

١ بياض بيضة كبيرة

١ كوب عصير تفاح مثلج غير محلى ومركز وذائب

٣ ملاعق كبيرة زيت

كوب ونصف دقيق كامل الحبة

١ كوب شوفان مجروش سريع الطهي

١ ملعقة صغيرة مسحوق الخبيز

١ ملعقة صغيرة قرفة

١ ملعقة صغيرة قرنفل مطحون

ضع الزبيب في إناء وغطه فقط بالماء؛ اغله على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق. صفه جيدًا واحتفظ بالماء. اخلط بياض البيض، وعصير التفاح، والزيت في وعاء. وأضف الدقيق، والشوفان، وبيكربونات الصوديوم، والقرفة والقرنفل، واخلطها جيدًا. أضف ١/٤ كوب من ماء الزبيب المحفوظ، وقلّب المقادير معًا.

املأ ملعقة صغيرة بالخليط وضعها في صينية الخبز المرشوشة بالزيت النباتي. ضعها في الفرن على درجة حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ١٠ دقائق، أو حتى يصبح لونها بنيًّا فاتحًا. هذه المقادير تصنع نحو ٣٠ قطعة.

كعكة المافن المفضلة

٢ كوب دقيق كامل الحبوب منخول

٣ ملاعق من مزيج البذور واللوز (صفحة ٧٥)

١/٣ كوب جنين القمح

ملعقة صغيرة ونصف بيكربونات الصوديوم

١/٤ كوب عصير تفاح مجمد غير محلى مركز وذائب

٣/٤ كوب عصير أناناس مجمد مركز غير محلى وذائب

٢ بياض بيضة كبيرة

١ ملعقة صغيرة فانيليا

١/٢ كوب أناناس غير محلى مهروس ومصفى

١ كوب جزر مبشور ناعمًا

اخلط الدقيق المنخول، ومزيج البذور واللوز، وجنين القمح، وبيكربونات الصوديوم. امزج العصائر، وبياض البيض، والفانيليا، والأناناس، والجزر، ثم أضف كل هذا إلى المقادير الجافة. قلِّب المقادير حتى تصبح رطبة. املأ صينية المافن المدهونة جيدًا بالزيت أو قوالب المافن الورقية. أدخلها الفرن في درجة حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ١٥-٢٠ دقيقة. قدمها دافئة. تكفي لصنع ١٢ قطعة.

جرانولا باتريشيا المصنوعة بالمنزل (لإفطار حلو! أو حتى عشاء!)

٤ أكواب شوفان مجروش

٤ أكواب قمح مجروش

١ كوب جنين القمح طازج

١-٢ كوب شرائح لوز، اختياري

٣/٤ كوب عصير تفاح مجمد غير محلى ومركز وذائب

٢ ملعقة صغيرة فانيليا

٤ ملاعق كبيرة مزيج البذور واللوز (صفحة ٧٥)

٣/٤ كوب تفاح مجفف مقطع إلى حجم اللقيمات

٣/٤ كوب تمر مقطع

٣/٤ كوب زبيب

١ كوب بذور دوار الشمس نيئة

اخلط الشوفان، والقمح، وجنين القمح، وأضف اللوز إذا رغبت. اخلط عصير التفاح، والفانيليا، ثم أضفهما إلى خليط الشوفان، واخفق كل شيء جيدًا. اسكب الخليط في صينية مقاس ٢٢×٣٢ سم مدهونة بالقليل من الزيت وأدخلها الفرن في درجة حرارة ١٢٠

ـ ١٥٠ درجة مئوية لمدة ساعة. اضبط حرارة فرنك وخذ حذرك إن كنت تستخدم فرنًا ذا شعلة حرارية عند المروحة. بعد أن تخرج الجرانولا من الفرن، أضف مزيج البذور واللوز، والتفاح المجفف، والتمر، والزبيب، وبذور دوار الشمس. تكفي هذه الكمية لعمل ١٢ كوبًا. قدمها مع حليب الأرز، أو الشوفان، أو الصويا.

المُحلِّيات الصناعية

خلال سفرياتي المتعددة، أشعر بالصدمة لكثرة من أجدهم لا يزالون يستخدمون المُحليات الصناعية، خاصة المُحليات عالية السُّمية، الأسبرتام. هذه المُحليات الصناعية يجب أن تتكسر من قِبل جهاز إزالة السموم في الكبد، وتزيد عبء العمل على الكبد أكثر بكثير من السكريات الطبيعية.

إذا رفعت من عبء عمل أجهزة إزالة السمية في الكبد، فسوف تهدر طاقة قيمة في خلايا كبدك، يحتاج إليها جسمك لحرق الدهون. ومن ثم ستتضاءل قدرتك على حرق الدهون، وسيزيد وزنك بسهولة. وهذا يفسر لمَ لا تساعد المحلِّيات الصناعية أصحاب الوزن الزائد، وفي الواقع يزيد وزنهم.

إن الأسبرتام جزيء مكون من ثلاثة مركبات (حمض الأسبارتيك، وفينيل ألانين، والميثانول). وبمجرد تكسيره في الكبد يتحول الميثانول (كحول الخشب) إلى الفورمالديهايد، وحمض الفورميك (لدغة النمل السامة). يعد الفورمالديهايد سمًّا عصبيًّا سائلًا تحنيطيًّا ومصنفًا ضمن أوائل المواد المسرطنة.

إن استخدام الأسبرتام شائع في المحليات الصناعية.

وقد عانى بعض الناس خللًا متعلقًا بالأسبرتام مع جرعات صغيرة بحجم ما هو موجود في حبة العلكة الواحدة. والطيارون الذين يتناولون مشروبات صودا دون سعرات، قد يكونون أكثر عرضة لاضطراب الطيران، والصرع المصاحب للطيران، وفقدان الذاكرة المفاجئ، والدوار خلال رحلة الطيران، وفقدان البصر التدريجي.

وقد مر بعض الطيارين بنوبات هائلة في مقصوراتهم على متن الرحلات التجارية التابعة لشركات الطيران وفقدوا تصريحهم الطبي بالطيران إثر هذه الأعراض.

كما تلقت إدارة الأغذية والأدوية أكثر من ١٠ آلاف شكوى من مستخدمي المحليات الصناعية. وهذه النسبة تعد ٨٠٪ من إجمالي الشكاوى المتعلقة بمضافات الطعام، ومع ذلك ما زالت الإدارة تغط في سبات عميق، ولم تتخذ أي إجراء لتحذير المجتمع الأمريكي، الذي يعتقد أنه طالما تحظى هذه السكريات بدعاية مكثفة فهي آمنة.

إذا كنت تستخدم الأسبرتام، وتعاني صداعًا، واكتئابًا، أو تلعثمًا في الكلام، أو فقدانًا في الذاكرة، أو أعراض تصلب في العضلات والمفاصل، أو فقدان الشعور بالجزء السفلي من الساق، أو آلامًا حادة، أو فقدان التوازن، أو دوخة، أو نوبات ضيق، أو تعبًا مزمنًا، أو فقدانًا في الرؤية، أو نوبات تشنج، أو خفقانًا في القلب، فربما تكون مصابًا بداء الأسبرتام! يشخص العديد من الأطباء هذا بالتصلب المتعدد، بينما هو في الواقع سُمية الميثانول؛ بسبب الأسبرتام الذي يحاكي أعراض التصلب المتعدد.

استطلع الباحثون في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا ٨٠ شخصًا من المصابين بنوبات الصرع بعد أكل أو شرب منتجات تحتوي على الأسبرتام، وقال معهد التغذية (ذا كوميونيتي نيوتريشن إنستيتيوت): "إن هذه الـ٨٠ حالة، توافقت مع تعريف إدارة الأغذية والأدوية للخطر الوشيك للصحة العامة، الذي يتطلب من الإدارة أن ترفع المنتج من الأسواق على وجه السرعة".

يجب أن تتجنب النساء الحوامل أو المقبلات على الإنجاب المحليات الصناعية؛ حيث إن أنسجة الجنين لا تتحمل الميثانول، ويطلق الدكتور "جيمس بوين" على منتج "نوتراسويت" وسيلة منع حمل فورية، فمشيمة الجنين يمكن أن تركز فينيل ألانين، الذي يزيد من خطر الإصابة بالتخلف العقلي. كما نتج عن اختبارات

الأسبرتام على الحيوانات أورام في المخ والثدي.

وفي أثناء حرب الخليج تعرضت حمولات المشروبات الخالية من السعرات للهيب الشمس في المنطقة العربية. وأطلق الأسبرتام الميثانول داخل العبوات! فعاد الآلاف من رجال الجيش إلى وطنهم مصابين بمتلازمة التعب المزمن وأعراض سمية غريبة!

إن الأسبرتام وغيره من المحليات الصناعية يجعلك تتوق إلى الكربوهيدرات فتكسب الوزن. إنها لا تساعد مرضى السكري رغم أن ملايين منهم يستخدمون منتجات الأسبرتام.

يقول الدكتور "إتش. جيه. روبرتس" (الخبير العالمي في مرض السكري والأسبرتام): "أنصح كل المرضى المصابين بالسكري الآن وبنقص السكر بالدم بأن يتجنبوا منتجات الأسبرتام".

يقول جراح الأعصاب "راسل بلاي لوك" في كتابه الذي جاء تحت عنوان: EXCITOTOXINS THE TASTE THAT KILLS :" إن الأسبرتام يمكن أن يؤدي إلى مرض السكري السريري!". وقال نصًّا: "ما يقلقني حقًّا من الأسبرتام أنه مرتبط بأورام المخ كما هو مرتبط بأورام البنكرياس، والرحم والمبيض، ويتطور لدى الكثيرين إلى متلازمة مشابهة للألزهايمر مع استخدامهم الأسبرتام لفترات طويلة من الوقت".

تعد المُحليات الصناعية سمومًا خطرة في مجتمعنا؛ بسبب وجودها الدائم في آلاف الأطعمة، حتى في فيتامينات الأطفال، وأدويتهم، كما أنه موجود على طاولة كل مطعم وفي كل غرفة نزل أو فندق.

المراجع:

H.J.ROBERTS, MD, FACP, FCCP. Books and publications:
Aspartame: Is it Safe? The Charles Press, PO

BOX 15715S, Philadelphia PA 19103.

تستند الكثير من هذه المعلومات إلى حقائق وبيانات من منظمة ميشن بوسيبول في أتلانتا، بالولايات المتحدة. لمزيد من المعلومات عن الأسبرتام، يرجى التفضل بمراسلتهم على البريد الإلكتروني التالي: betty@pd.org مع وضع عبارة "sendme help" في خانة الموضوع.

المُحلِّيات البديلة الطبيعية والآمنة

تقدم هذه المُحلِّيات الطبيعية المذكورة في القائمة أدناه مكونات سهلة الهضم وشكلًا سريعًا للطاقة في الخلايا.

سكر التمر	الفواكه الطازجة، والعصائر الطازجة، والعصائر المركزة الطازجة،
شراب القيقب، أو سكر القيقب	ستيفيا، وهو عشب تحلية (على الرغم من أنه من الصعب الحصول على ستيفيا في أستراليا من أي مكان سوى شركات التسويق متعددة المستويات، والتي تبيعه بسعر أغلى من ثمنه).
شراب الأرز	
العسل الأسود	
عسل النحل	
مربى الفواكه	
الخروب	
الفواكه المجففة	

المصادر الطبيعية للسكر مثل الفاكهة، والعسل، وشراب القيقب، شراب الشعير، والخروب، وسكر التمر، وسكر القصب غير المكرر الذي يحتوي على مكملات من المعادن والفيتامينات الضرورية

لحرق السكر ـ كلها مفضلة أكثر من أشكال السكر المكررة.

كما أن عسل النحل، محلٍّ جيد، وله فوائد صحية أخرى؛ فهو مفيد للهضم، وهو مضاد حيوي ومهدئ طبيعي، ووفقًا للعديد من مرضاي فهو يساعد على خفض ضغط الدم.

الخروب، محلٍّ طبيعي بنكهة الشيكولاتة، يحتوي على فيتامين ب ومعادن. ويوجد الخروب في شكل أقراص وشراب، ومسحوق، وقوالب، ورقائق. ويمكن استخدام الخروب كبديل للشيكولاتة أو الكاكاو للذين يعانون الحساسية أو من لديهم حساسية من الكافيين.

كل السكريات يمكن أن تكون ضارة إذا تم تناولها بإفراط، ويمكن أن تؤدي إلى السمنة، والتي تزيد بدورها من خطر الإصابة بمرض السكري. ولكن إذا تم تناول السكريات الطبيعية بكميات صغيرة، فبإمكانها تعزيز كل من الطاقة والاستمتاع بالحياة. ولا أعتقد أن أنظمة الحمية الخالية من السكر صحية تمامًا، علاوة على ذلك لا تدوم لوقت طويل؛ لأن الناس يشعرون بالحرمان والبؤس ولا يستطيعون الاستمرار فيها

الفصل السادس

التخلص من متلازمة التعب المزمن



إذا كنت لا تشعر بالنشاط في الصباح، وتجر نفسك من الفراش جرًّا، بحثًا عن القهوة والسكر والسجائر وغيرها من المنبهات، فربما كانت غددك الكظرية غير نشطة.

لسنوات طوال كان صعبًا على المرضى الذين يعانون "متلازمة التعب المزمن" أن يحصلوا على تشخيص لمرضهم، ناهيك عن أن يحصلوا على علاج ناجع. وقد تحمل بعضهم تكاليف اختبارات وتحاليل باهظة الثمن، وبغيضة إلى حدٍّ كبير، ليقال لهم في النهاية إنهم يعانون مرضًا نفسيًّا جسميًّا، مثل: الاكتئاب، أو العصاب، أو الضغط العصبي، أو التوهم المرضي. لحسن الحظ، تم تعريف متلازمة التعب المزمن (CFS) حديثًا من قِبل مركز مكافحة الأمراض في الولايات المتحدة، الذي جاء بمثابة الخلاص للكثير من المرضى الذين ظنوا أنهم في اتجاههم إلى الجنون ببطء.

التعريف المقبول لمتلازمة التعب المزمن أنه ذلك التعب الذي يمتد لأكثر من ستة أشهر، وما يصاحبه من أعراض شائعة كالألم العضلي، وتورم الغدة الليمفاوية، والعدوى الفيروسية المتكررة.

التعب عند هؤلاء المرضى هو في الواقع رسالة إلى الجسم بأن المريض يجب أن يرتاح، وأن يتوقف عن إحداث المزيد من الأضرار، فعند هؤلاء المرضى يكون جهاز المناعة منهكًا، وفي حالة من الاهتياج المستمر مع إفراز مواد كيميائية التهابية مفرطة.

حيث يتم إفراز الجذور الحرة السامة؛ ما يضر بمصانع الطاقة

(الميتوكوندريا) داخل خلايانا. وتهاجم الجذور الحرة والمواد الكيميائية الالتهابية والجسيمات الفيروسية، الأنسجة العضلية الهيكلية والعقد الليمفاوية، مسببة أوجاعًا وآلامًا وانتفاخًا في الغدد.

وكثيرًا ما يصاب هؤلاء المرضى بحساسية الصدر والحساسية من المواد الكيميائية؛ لأن جهاز المناعة لديهم منهك للغاية و"مشحون". ونتيجة لذلك، يصاب الجسم بالخمول، ويتحول إلى حالة سبات الأيض بهدف الوقاية الذاتية.

يمكن أن يصيب مرض متلازمة التعب المزمن الناس من جميع الأعمار، وعادة ما تحدث الإصابة بالمرض بعد فترة زمنية طويلة تعرض خلالها المريض لضغوط أثرت في جهازه المناعي؛ مثل الضغط الانفعالي، أو التعرض للمواد الكيميائية السامة أو إدمان العقاقير، أو تلقي اللقاحات بشكل متكرر، أو النظام الغذائي الخاطئ، أو حساسية الطعام، أو العدوى، أو الإفراط في تناول المضادات الحيوية، أو الإفراط في استخدام مضادات الالتهاب، أو استخدام عقاقير الستيرويد.

في المؤتمر الذي عقدته الكلية الأمريكية لتقدم الطب (ACAM) عام ١٩٩'، أجمع المتحدثون على أن متلازمة التعب المزمن غالبًا ليست نتيجة لعامل واحد، بل نتيجة مجموعة من الفيروسات المعدية. وكثيرًا ما لا تُظهر تحاليل الدم عند هؤلاء المرضى قصورًا محددًا في الجهاز المناعي. ومن أكثر الفيروسات الشائعة التي تسبب متلازمة التعب المزمن عائلة الفيروسات الهربسية، مثل فيروس إبشتاين بار (فيروس حمى الغدد)، وفيروس هيربسي ٦. ويمكن أيضًا توجيه التهمة نفسها للفيروس المسبب للجديري، والحكة، والفيروس المضخم للخلايا. إن هذه الفيروسات شائعة للغاية، وقد تعرض ٩٠ ٪ من السكان لفيروس إبشتاين بار بشكل مباشر وقت البلوغ. وإذا كان جهازك المناعي صحيًّا وقويًّا، فعندها يمكن هزيمة هذه الفيروسات بسهولة. يحمل أغلب الناس هذه الفيروسات في حالة ساكنة، أو هادئة في أثناء حياتهم، ولولا ذلك لعانى الناس جميعهم متلازمة التعب المزمن.

المشكلة عند ضحايا متلازمة التعب المزمن الذين يحملون هذه الفيروسات، ليست في الفيروس ذاته، بل في حقيقة أن جهاز المناعة أصبح ضعيفًا ومنهكًا، ولا يستطيع المحافظة على الفيروس في حالة غير نشطة. وأصبح العديد من المصابين بمتلازمة التعب المزمن يشعرون

بالتخبط، ويحمّلون فيروسًا بعينه مسئولية مرضهم؛ على الرغم من أن المشكلة تكمن في جهاز المناعة، وجهاز المناعة وحده هو الذي يجب أن نركز عليه وليس الفيروس. لا توجد طريقة آمنة لقتل كل الجسيمات الفيروسية والأحماض النووية الفيروسية في جسدك، بل نحتاج إلى تقوية جهاز المناعة؛ الذي سيحافظ بدوره على إبقاء الفيروسات في حالة غير نشطة وبشكل غير مؤذٍ.

الطريق للتعافي من متلازمة التعب المزمن بطيء في الغالب، ولكن إذا اتبع المرضى خطة من ثلاث خطوات، فدائمًا يحدث التعافي تدريجيًّا، ليتم العلاج الكامل في النهاية.

خطة الخطوات الثلاث للتعافي من متلازمة التعب المزمن

الخطوة ١

خفف العبء عن جهاز المناعة

الكبد أكثر الوسائل فاعلية للقيام بذلك؛ لأنها مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بجهاز المناعة. فالكبد تعتبر بمثابة مصفاة تنظيف لمجرى الدم، وإذا أدت وظيفتها بكفاءة، فسيكون مجرى دمك أكثر صحة، وستكون خلايا الدم في حالة أفضل، وستقل المواد الكيميائية السامة والفضلات والمواد الكيميائية الالتهابية والدهون غير المرغوب فيها والميكروبات الموجودة في بلازما (سائل) الدم. وبالتالي لن يضطر جهازك المناعي إلى التعامل مع هذه الملوثات غير المرغوب فيها للدم، وعندها سيكون عبء العمل أقل.

لقد رأيت مرارًا وتكرارًا، أنه إذا استطاع أحدهم تحسين وظائف الكبد، قلَّت أعباء العمل عن عاتق جهاز المناعة، وأصبح بإمكانه، أي جهاز المناعة، أن يستريح، ويستعيد شبابه من جديد؛ وذلك لأن جهاز المناعة الذي كان لا يكف عن العمل في السابق بكل ما أوتي من قوة لا يلبث أن يهدأ؛ لأنه لم يعد في حالة حرب مستمرة، وتوقف تدريجيًّا عن إفراز كميات مفرطة من المواد الكيميائية الالتهابية التي تفاقم متلازمة التعب المزمن.

ولتحسين وظائف الكبد، يجب اتباع نظام غذائي لتنظيف الكبد، ولي كتاب كامل عن هذا الموضوع. فإذا كنت تعاني متلازمة التعب المزمن،

فإنني أنصحك بتجربة هذا النظام الغذائي على الأقل لثلاثة شهور (انظر إلى كتاب النظام الغذائي لتنظيف الكبد3).

مبادئ النظام الغذائي لتنظيف الكبد:

1. **تناول المزيد من الأطعمة النيئة (الفاكهة والخضراوات النيئة مع كل وجبة). يجب أن يحتوي ٣٠ ٪ : ٤٠ ٪ من نظامك الغذائي على فواكه وخضراوات نيئة.**

2. **قلل استخدام منتجات الألبان عالية الدهون (مثل: الزبد، والجبن الصلبة، ومعجون الجبن، وجبن الكامامبير، والقشدة، والشيكولاتة، والمثلجات).**

3. **تجنب الدهون الضارة (مثل الأطعمة المقلية في زيت غزير، والسمن، والدهون المعدلة، والوجبات الخفيفة، والوجبات السريعة، والزيوت النباتية المهدرجة، والزيوت غير الطازجة).**

4. **تجنب المواد الكيميائية الصناعية (مثل: بدائل السكر الصناعية، مثل الأسبرتام، والألوان، والنكهات، والمواد الحافظة).**

5. **تناول بوفرة الدهون الجيدة، والأحماض الدهنية الأساسية (مثل: البذور المعصورة على البارد، والزيوت النباتية، والأفوكادو، والسمك، وبذور الكتان، والبذور النيئة، والمكسرات النيئة الطازجة، والبقول).**

6. **استخدم مصادر متعددة للبروتين (مثل: الحبوب، والمكسرات، والبذور، والبقول، دجاج المراعي الطبيعية، والمأكولات البحرية، والسمك، والبيض الطبيعي، واللحم الأحمر الطازج قليل الدهن بين الحين والآخر، إذا رغبت).**

7. **تناول العديد من الفواكه، والخضراوات، وهناك بعض الخضراوات التي يمكنك أكلها مطهوة.**

8. **استخدم السكريات الطبيعية، (مثل: عسل النحل، والعسل الأسود، والفواكه المجففة، والفاكهة الطازجة، ومثلجات فيتاري، ومخفوقات الفاكهة الطازجة المصنوعة من حليب الصويا، أو حليب الشوفان، أو حليب الأرز).**

9. **تناول السوائل بوفرة (مثل: الماء، والعصائر الخام، والمشروبات العشبية، والشاي العادي الخفيف إذا رغبت). حاول شرب لترين من السوائل يوميًّا - هذا أمر مهم جدًّا.**

إن النظام الغذائي المعزز للطاقة الذي يستمر لمدة أربعة عشر يومًا المذكور في الصفحات من ٧٩ إلى ١٠٥، به الكثير من أوجه الشبه مع "النظام الغذائي لتنظيف الكبد"، ولكن لتحظى بفهم أكثر عمقًا ومزيد من التنويعات، أقترح أن تقرأ كتابي النظام الغذائي لتنظيف الكبد، فمفتاح الكبد الصحي من خلال تصحيح النظام الغذائي، ولحسن الحظ لدى الكبد قدرات استثنائية على الإصلاح والتجديد.

منذ تأليفي كتاب النظام الغذائي لتنظيف الكبد تلقيت آلاف الخطابات من المشاركين والقراء. بعضهم اتبع هذا النظام الغذائي فقط؛ لأنهم أرادوا أن يكونوا أكثر صحة، بينما اتبع العديد هذا النظام بسبب اعتلال الصحة. ولديَّ العديد من الشهادات الصادرة من هؤلاء المصابين بأمراض الكبد، وأمراض المناعة الذاتية، والتعب المزمن، والسمنة و/أو الكبد الدهني، وهذا يعطي دليلًا واقعيًّا على أن هذه المشكلات يمكن أن تتحسن كثيرًا، وتعالج باتباع نظام غذائي متخصص لتحسين الكبد.

إذا كانت وظائف الكبد لديك خاملة، وإذا كانت كبدك تحمل فوق طاقتها من السموم، فستشعر بالتعب والانتفاخ وتقلب الحالة المزاجية، وربما تعاني الصداع والحساسية. وربما تصاب "بحساسية القرن العشرين"، ولا تستطيع احتمال العديد من المواد الكيميائية والأطعمة؛ لأن كبدك توقفت عن إفراز الإنزيمات التي تزيل سمية المواد الكيميائية والعقاقير. وإذا تعرضت لهذه الأشياء، فقد تكون ردة فعلك عنيفة؛ لأن كبدك المنهكة غير ذات كفاءة، ولم

يعد باستطاعتها حمايتك. لم يعد بمقدورك هذه الأيام أن تعيش في بيئة "نظيفة كليًّا"، وعلى أية حال نحن نحتاج إلى كمية صغيرة من المواد الكيميائية لتحث الكبد على الاستمرار في إفراز الإنزيمات المنقية للسموم. وهذا هو السبب في أن الأشخاص غير القادرين عن احتمال السليسيلات يحققون تحسنًا عند اتباع نظام غذائي قليل السلسيلات، مقارنة بالأنظمة الغذائية الخالية من السليسيلات تمامًا.

تصاب الكبد بالإنهاك وتختل وظائفها، وتأتي الإصابة بالكبد الدهنية نتيجة النظام الغذائي الغربي الحديث، الذي يثقل الكبد بالدهون غير الصحية المفرطة، والبروتين الحيواني والكربوهيدرات المكررة والمواد الكيميائية السامة. فإذا اتبعنا نظامًا غذائيًّا غير متوازن بشكل كبير، زادت المنتجات الثانوية النيتروجينية التي ينبغي للكبد تكسيرها، وشعرنا بالتعب أكثر وأكثر.

منشطات الكبد

لهؤلاء الذين يعانون إنهاك الكبد، أوصي باستخدام منشط الكبد الذي يحتوي على مزيج من أعشاب الكبد، وحمض التورين الأميني.

يؤدي التورين الكثير من الأدوار المهمة في الجسم؛ فهو عنصر ضروري لأغشية الخلية، حيث يثبت الحركة عبر غشاء الخلية، ويعطيها حماية مضادة للأكسدة، كما يلعب التورين دورًا رئيسيًّا في الكبد عبر تشكيل أحماض الصفراء، والتخلص من السموم. ويشيع نقص مستويات التورين بشكل غير طبيعي عند العديد من المرضى المصابين بالحساسية الكيميائية وحساسية الصدر. يعد التورين الحمض الأميني الأساسي الذي تحتاج إليه الكبد؛ للتخلص من المواد الكيميائية السامة، ونواتج عملية الأيض من الجسم. وهو ضروري كذلك لتصريف العقاقير، وإجراء عمليات الأيض في الكبد عبر الطريق الأسيلي. بمجرد تصريفها، يتخلص الجسم من السموم الكيميائية في شكل أحد مكونات مادة الصفراء، وكذلك من خلال تحلله في المياه في البول. ويعتبر التورين مفتاح الأحماض الصفراء التي يتم إفرازها في الكبد، كما يعتبر مضاد الأكسدة

الأساسي الواقي أمام الإفراز المفرط للهيبوكلوريت، الذي يمكن أن يؤدي إلى حساسية كيميائية حادة إذا لم يتم التغلب عليها. ومن شأن فساد تركيب التورين في الجسم أن يقلل قدرة الكبد على التخلص من سموم الكيمياويات البيئية، مثل: الكلورين، والكلورايت (مادة مبيضة)، والألدهيد (الناتج عن الإفراط في تناول الكحول)، والكحول، والمشتقات النفطية، والنشادر. يعد التورين واحدًا من العناصر الغذائية الأساسية المشتركة في تخليص الكبد من سموم المواد الضارة والعقاقير، ويمكن أن يساعد كيميائيًّا المرضى المصابين بالحساسية. ويوجد التورين في البروتين الحيواني واللحوم العضوية والمأكولات البحرية، ولذلك يعاني النباتيون ومرضى التهاب الأمعاء نقص التورين في العادة. ويجب أن تحتوي كل منشطات الكبد على التورين، سواء كانت مساحيق أو كبسولات. ومن العوامل التي تزيد من احتياج الجسم للتورين: اتباع نظام نباتي صارم، والصرع، والأنظمة الغذائية غير المفيدة صحيًّا، والكحول، ووسائل منع الحمل التي تؤخذ بالفم، والعلاج بالكورتيزون، والضغط العصبي العالي، والاستهلاك العالي لمادة جلوتامات أحادي الصوديوم.

أعشابي المفضلة للكبد هي: الهندباء، وعشبة مريم، والخرشوف السكوليمي. وقد حصلت على نتائج ممتازة باستخدام هذه الأعشاب مع المصابين بالكبد الدهنية، والسمنة، وخلل وظائف الكبد؛ وبالتالي يجب أن تحتوي جميع منشطات الكبد الجيدة، سواء مساحيق أو كبسولات، على هذه الأعشاب الثلاثة مع التورين.

الهندباء تُستخدم منذ قرون لعلاج الكبد ومتاعب المرارة، واليوم لا يزال استخدامها منتشرًا كمنشط للكبد في أمريكا الشمالية وأستراليا وأوربا والشرق. ويرجع جزء من الخصائص العلاجية للهندباء إلى المركبات اللاذعة مثل التاراكاسين وإنولين (جليكوسيد لاذع). ومن المواد النشطة الأخرى في الهندباء: السيسكويتربين، والفلافونويد، والليفولين، والأحماض الدهنية، والمعادن،

والفيتامينات. وتعمل اللواذع كتلك الموجودة في الهندباء على تحفيز الغدد الهضمية والكبد، بالإضافة إلى تنشيط إفراز الصفراء. هذا وتشير مطبوعة ذا أستراليان جورنال أوف ميديكال هيربالزم إلى دراستين تظهران خصائص علاج الكبد الموجودة في الهندباء. وتوصلت الدراستان إلى قدرة الهندباء على علاج الالتهاب الكبدي، وتورم الكبد، واليرقان، وعسر الهضم عند هؤلاء الذين يعانون اختلال إفراز أحماض الصفراء. هذا ويمكن استخدام الهندباء منشطًا للكبد، أو عشبًا أخضر طازجًا في السلاطة.

عشبة مريم (تعرف كذلك باسم الشوكة اللبنية، أو سيليبوم ماريانوم) اشتهرت عشبة مريم كمنشط تقليدي للكبد لقرون، وتناولت أكثر من ١٠٠ ورقة بحثية خصائصها العلاجية للكبد (مرجع ٢).

تقوم عشبة مريم بمهام متعددة؛ فهي تحمي الكبد وتجدد خلاياها، كما أنها مضادة للأكسدة. ويمكن استخدامها في علاج متاعب الكبد التالية: الالتهاب الكبدي المزمن، وتليف الكبد، وأعطاب الكبد، وخمول الصفراء، والكحول، والكيماويات الباعثة على الإصابة بالكبد الدهنية. كما وُجد أن عشبة مريم تحد من فرص إصابة للكبد بالسموم الدهنية. فيما توصلت الدراسات السريرية والمعملية وفحوصات الأنسجة على كل من البشر والحيوانات، إلى أن عشبة مريم لها فوائد في علاج كل ما سبق. تسمى إنزيمات تنقية سموم الكبد، التي تحلل العقاقير والمواد الكيميائية السامة: سيتوكروم بي ٤٥٠. ويمكن تحسين أداء هذه الإنزيمات من خلال أحد مركبات عشبة مريم واسمه سيليبينين. ولذلك يجب أن تحتوي جميع المنشطات الجيدة للكبد على عشبة مريم.

الخرشوف السكوليمي (سينارا سكوليموس): لدى الخرشوف السكوليمي خواص وقائية فعالة ومجددة للكبد. ويمكن استخدامه من جانب أصحاب الأوزان الزائدة لخفض الكوليسترول المرتفع، وثلاثي الجلسريد. كما أنه جيد "لتنقية الدم" لدى المصابين

بأمراض جلدية، أو من يعانون رائحة كريهة في الفم، أو رائحة غير طيبة للجسد. ولذلك يجب أن تحتوي جميع منشطات الكبد، سواء المساحيق أو الكبسولات، على خرشوف سكوليمي.

الكبد والتخلص من السموم

تعد الكبد بوابة الجسم، وفي عصرنا الحالي تواجه أعباء هائلة يمكن أن تنهك أجهزتها للتخلص من السموم. يجب أن تكون الكبد على مستوى كل مادة كيميائية سامة في سلسلة طعامنا وبيئتنا، إلى جانب الكميات المفرطة من الدهون الضارة الموجودة في الوجبات السريعة.

دعنا نختبر الطرق التي تحافظ بها الكبد على نظافة وصحة جسمنا من الداخل.

مصفاة الكبد

إذا اختبرنا مصفاة الكبد تحت الميكروسكوب، فسنرى صفوفًا من خلايا الكبد المنفصلة بمسافات تسمى الخلايا شبه الجيبية. وتركيب الخلايا شبه الجيبية أشبه بتركيب مصفاة أو منخل يجري الدم عبرها. وخلال هذه العملية تعمل مصفاة الخلايا شبه الجيبية على التخلص من المواد السامة (مثل: الجسيمات، والميكروبات، والخلايا الميتة، والفضلات) من مجرى الدم. وبمجرد الإمساك بها داخل مصفاة الخلايا شبه الجيبية، يتم ابتلاع هذه الأشياء الضارة من قبل خلايا متخصصة تعرف بخلايا كوبفر. تبدو خلية كوبفر مثل الأخطبوط الضئيل، وهي تتمتع بكفاءة عالية في تغليف وابتلاع الأجسام الغريبة. وبمجرد أن تحصل خلية كوبفر على ضحيتها الخطرة داخلها، تُكسرها إلى مواد غير ضارة. تعتبر الخلايا شبيه الجيبية وخلايا كوبفر بمثابة "حوض لتصريف القمامة" داخل الكبد. وهكذا يمكنك أن ترى أن الكبد لها أهمية حيوية كمصفاة ومطهر لمجرى الدم.



خلايا كوبفر – خدمة جمع القمامة في الكبد

مسار التخلص من السموم في الكبد

تجري داخل خلايا الكبد (الخلايا الكبدية) مسارات كيميائية معقدة تطورت على مدار ملايين السنين لتكسير المواد السامة؛ حيث يتم تكسير أو حرق كل عقار، ومادة كيميائية اصطناعية، ومبيد حشري، وهرمون من خلال هذه المسارات داخل خلايا الكبد. ويوجد مساران أساسيان للتخلص من السموم داخل خلايا الكبد يعرفان باسم المرحلة الأولى والمرحلة الثانية لمسارات التخلص من السموم.

المرحلة الأولى لمسار التخلص من السموم

تسمى هذه المرحلة جهاز الإنزيم سيتوكروم بي ٤٥٠ الذي بواسطته تتغير المادة الكيميائية السامة إلى مادة أقل ضررًا. ويتم إنجاز تلك العملية من خلال تفاعلات كيميائية مختلفة، مثل: الأكسدة، أو الاختزال، أو التحلل المائي، أو الهدرجة. وخلال هذه العملية، تتولد جذور الأكسجين الحرة التي يمكن أن تضر خلايا الكبد. ويعتبر فيتامين ج أكثر السبل فاعلية لمنع هذه الجذور الحرة من التسبب في الضرر الخلوي. وإذا حدث نقص في فيتامين ج، فستكون المواد الكيميائية السامة أشد خطرًا.

المرحلة الثانية لمسار التخلص من السموم

تسمى هذه المرحلة مسار التصريف، الذي بواسطته تضيف خلايا الكبد إما جزيئات الجليسين أو الكبريتات إلى العقار أو المادة الكيميائية السامة، وهو ما يجعل السموم أو العقاقير قابلة للذوبان، وعندها يستطيع الجسم التخلص منها عبر السوائل، مثل البول أو

عصارة المرارة. وخلال عملية التصريف تكون الكبد قادرة على تحويل العقاقير والهرمونات والسموم إلى مواد متحللة. ومن أجل زيادة فاعلية المرحلة الثانية من التخلص من السموم تحتاج خلايا الكبد إلى الكبريت المحتوي على أحماض أمينية، مثل: التورين، والميثونين، والسيستين. كما يجب توافر مواد غذائية، كالجليسين، والجلوتامين، والكولين، والإنوزيتول، لرفع كفاءة المرحلة الثانية في التخلص من السموم. وتعتبر الخضراوات من الفصيلة الصليبية (مثل: الكرنب، والبروكلي، والقرنبيط، وكرنب بروكسل) مصدرًا جيدًا لمركبات الكبريت الطبيعي لرفع كفاءة المرحلة الثانية في التخلص من السموم. وهكذا تعتبر هذه الخضراوات أطعمة منقية.

إذا أصبحت المرحلتان الأولى والثانية في مسار التخلص من السموم محملتين بإفراط، فسوف تتكون مجموعة مختلفة من السموم في الجسم. أغلب هذه السموم ستكون عبارة عن دهون قابلة للذوبان وتتفاعل مع أعضاء الجسم الدهنية؛ حيث تبقى لسنوات، إن لم تبقَ طوال الحياة. وبما أن المخ والغدد الصماء تعد أعضاء دهنية، فهي مواقع شائعة لتراكم الدهون السامة القابلة للذوبان؛ ما قد يؤدي إلى أعراض خلل المخ، والخلل الهرموني. وكثير من هذه المواد الكيميائية (مثل: المبيدات الحشرية، والبتروكيمياويات، والأسبرتام، إلخ) مسرطنة، وترتبط بارتفاع معدلات الإصابة بالعديد من أمراض السرطان. وإذا تعرضت أجهزة التصفية والتخلص من السموم داخل الكبد للإنهاك أو كانت تعوزها الكفاءة، فسيؤدي ذلك إلى تراكم السموم والخلايا الميتة والميكروبات في مجرى الدم؛ وهو ما سيؤدي بدوره إلى زيادة الأعباء الواقعة على جهاز المناعة الذي يمكن أن يصاب بالإنهاك وفرط النشاط؛ وهو ما من شأنه أن يؤدي إلى الإصابة بأعراض خلل جهاز المناعة، مثل: الحساسية، والالتهابات، و تورم الغدد، والعدوى المتكررة، وأمراض جهاز المناعة الذاتية، ومتلازمة التعب المزمن.

تشيع هذه الاضطرابات في البيئات المشحونة بالمواد الكيميائية التي نعيش فيها اليوم، وعادة ما يتم معالجتها بالعقاقير لكبح الأعراض الناجمة عنها. وللأسف، نادرًا ما يفكر أحد في الكبد؛ لأن أسهل وسيلة وأكثرها فاعلية لتخفيف العبء الواقع عن جهاز المناعة أن تساعد الكبد على العمل بكفاءة أكثر. ولتحسين وظائف الكبد أقترح أن تتبع نظامي الغذائي لتنظيف الكبد (انظر صفحة ١١٣) وتناول منشطات الكبد (انظر صفحة ١١٥). واحرص أيضًا على الحصول على القدر الكافي من فيتامين ج من خلال تناول الأطعمة الغنية بهذا الفيتامين (انظر صفحة ١٣٦).

يعتقد الكثيرون أنه من المهم تطهير الأمعاء وتخليصها من السموم بتناول الأعشاب الملينة للأمعاء والحقن الشرجية. قد يكون هذا مفيدًا، ولكن يجب أن نفهم أن الأمعاء لا تستطيع تنقية مجرى الدم، أو تخليص الخلايا من الفضلات، فالحفاظ على صحة وسلامة كبدك أكثر أهمية؛ لأنه يعتبر بمثابة خط الدفاع الأول في مواجهة السموم والميكروبات الموجودة في الأطعمة والمياه. وتمثل هذه الأشياء الضارة وغيرها من السموم البيئية تهديدًا كبيرًا لجهازك المناعي.

إذا لم يتم التعامل مع هذه السموم بكفاءة من خلال الكبد، فسوف تتراكم في أجسامنا لتتسبب في إفساد صحة الناس مع التقدم في العمر. ويعد تأثير المبيدات الحشرية عاملًا مهمًّا في استشراء سرطان الثدي بهذا الشكل الوبائي في العالم. لابد أن ندعم وظائف الكبد بالأدوية الغذائية إذا كنا نريد حماية أنفسنا من تلك الملوثات السامة. وفي هذا المضمار أنصح بشدة باستخدام فلاتر المياه المنزلية للحد من السموم والميكروبات الموجودة في المياه. وأفضل أنواع الفلاتر تلك التي تحتوي على قضبان كربونية دقيقة صلبة تمكنها من التخلص من الطفيليات؛ فالعدوى الطفيلية، مثل: الجيارديا، وخفية الأبواغ، والأميبا، وغيرها من طفيليات الأمعاء، يمكن أن تتسبب في اعتلال وضرر الكبد. وثمة إستراتيجية أخرى

مهمة تتمثل في تشجيع الزراعة العضوية، وإنتاج أطعمة خالية من الكيماويات. وتبيع العديد من متاجر الأطعمة الغذائية الآن بروتينات حيوانية خالية من الهرمونات والعقاقير.

الخطوة ٢

تقوية جهاز المناعة من خلال العناصر الغذائية

المعادن المنسية

يعاني العديد من مرضى متلازمة التعب المزمن من نقص المعادن. ويرجع هذا في الأساس إلى افتقار التربة، وبالتالي سلسلة الطعام، إلى المعادن، كما تفتقر الأطعمة المعالجة والوجبات السريعة إلى المعادن الأساسية، علاوة على تسبب السوائل المدرة للبول والإفراط في احتساء القهوة في نقص المعادن، كما تؤدي بعض العقاقير إلى الحد من امتصاص المعادن، بالإضافة إلى مشكلات الأيض والهضم وأمراض التهاب الأمعاء التي تضعف قدرة الأمعاء على امتصاص المعادن.

ومن الصعب أن تختبر نقص العديد من المعادن؛ لأنها غالبًا ما توجد داخل الخلايا والعضلات والأنسجة اللينة والعظام، ولا توجد منها إلا نسبة ضئيلة للغاية في الدورة الدموية. على سبيل المثال، إذا تم عمل تحليل دم لقياس مستوى الماغنسيوم في مصل الدم وخلايا الدم الحمراء، فإن أقل من ١٪ من إجمالي نسبة الماغنسيوم في الجسم هو الذي سيظهر في نتيجة التحليل؛ لأنه يتعذر الوصول إلى النسبة الباقية.

بيد أن هناك دلالات تشير إلى أنك ربما تعاني نقص المعادن، ومن بينها: الإرهاق، وانخفاض السكر في الدم، والرغبة الشديدة في تناول السكريات، وانقباض العضلات، والتشنجات، وأمراض عضلة القلب، والعضلة الهيكلية، والدوار، والدوخة، وقصور الغدة الدرقية، وسقوط الشعر.

الماغنسيوم

دعنا نبدأ بمعدن الماغنسيوم، الذي وجدته مفيدًا للغاية لهؤلاء المصابين بمتلازمة التعب المزمن، فمن المعروف أن الماغنسيوم ضروري لإنتاج الطاقة، وهو مسئول عن تنشيط خمس مجموعات من الإنزيمات الأساسية. كما يلعب الماغنسيوم دورًا حاسمًا في تنشيط أربعة إنزيمات من بين تسعة إنزيمات في دورة حمض ثلاثي الكربوكسيل (دورة كريبس). وتقع دورة حمض ثلاثي الكربوكسيل في مركز كل عمليات الأيض الخلوي، ومن بينها أيض البروتين والدهون والكربوهيدرات.

علاوة على ذلك، يلعب الماغنسيوم دورًا محوريًّا في الأغشية الداخلية والخارجية للخلية؛ حيث يعمل على نقل الطاقة الإلكترو - كيميائية. ينظم الماغنسيوم أيضًا عمل الجهاز العصبي بأكمله، ويتحكم في الأنشطة والاستثارة العصبية، وبشكل عام يتمتع الماغنسيوم بتأثير مهدئ.



يعمل الماغنسيوم والسيلينيوم وفيتامين ج وفيتامين هـ على تحسين أداء خلايا الجسم.

1. **كما يعد الماغنسيوم ضروريًّا لنمو الخلية وإصلاحها المطلوبين لتكوين البروتين، وتكوين المواد الوراثية (الحمض النووي)، وأيض الأدينوسين ثلاثي الفوسفات (طاقة)، وهو المعدن الرئيسي الذي ينسق الوظائف المناسبة للأعصاب والعضلات والأوعية الدموية والعظام وأيض الكالسيوم والاستقرار الكيميائي للجهاز العصبي المركزي.**

ويلعب الماغنسيوم دورًا محوريًّا في قلب الأيض الخلوي. وليس من المفاجئ أن نقص الماغنسيوم، حتى لو بنسبة طفيفة، يمكن أن يقلل بشكل خطير من إنتاج الجسم للطاقة، ومنع التعافي من متلازمة التعب المزمن.

قد يتسبب نقص الماغنسيوم في الإصابة بأمراض أشد خطرًا من متلازمة التعب المزمن، وهو مدرج في مسببات أمراض أوعية القلب. وهي العلة التي كثيًرا ما توجد عند مرضى ضغط الدم المرتفع والذبحات الصدرية والأزمات القلبية (الاحتشاء)، وغالبًا ما تبدو على المرضى أعراض النقص الملحوظ في مستوى الماغنسيوم في الدم بعد الأزمات القلبية مباشرة. وتشير دراسات تشريح جثث ضحايا الأزمات القلبية (عادة في سن صغيرة) إلى انخفاض مستويات الماغنسيوم في عضلات القلب. ومع شيوع أمراض الأوعية القلبية كأكثر أسباب الوفاة انتشارًا في كلا الجنسين، أعتقد أنه من الضروري أن يعتبر نقص الماغنسيوم متهمًا رئيسيًّا.

نعرف أن مكملات الماغنسيوم يمكن أن تسهم في الحد من خطر وفيات الأوعية القلبية المفاجئة وغير المتوقعة، عادة في سن صغيرة نسبيًّا، وبما أن وصفه سهل، كما أنه غير سام وغير باهظ الثمن، فهذا يجعلنا جميعًا لا نتردد في التوصية به. أعتقد أن الماغنسيوم يجب أن يلقى احترامًا أكثر كثيرًا على المستويين الوقائي والعلاجي.

كما وُجد أيضًا أن الحماية التي يوفرها الماغنسيوم ضد الأزمات القلبية ومضاعفتها حاضرة عند ضحايا السكتة والمصابين بالصداع النصفي؛ حيث يحدث تشنج في شرايين المخ. وعادة ما يفتقر المصابون بالصداع النصفي إلى الماغنسيوم كما تشير تحاليل الرنين المغناطيسي النووي.

يتصف تحليل نقص الماغنسيوم بالصعوبة؛ لأن تحليل قياس الماغنسيوم في مصل الدم يحدد فقط ١٪ من كل محتواه في الجسم. ويقدر المستوى الطبيعي للمصل بما يتراوح بين ٠.٧ إلى ١.٠ مللي مول/لتر = ١.٤ إلى ١.٩ معادل المللي/لتر.

يستطيع الشخص قياس مستوى الماغنسيوم داخل خلايا الدم الحمراء للتعرف بشكل أفضل قليلًا على احتمالية النقص. يعد مستوى الماغنسيوم الطبيعي في الدم ٢.٥-٧.٥ مللي مول/لتر. هذه التحاليل مجرد دلالة، وعلى الفرد أن يسترشد بأعراض نقص الماغنسيوم؛ لأن خلية الدم الحمراء، ومستويات مصل الماغنسيوم تختبر ١٪ فقط من إجمالي نسبة الماغنسيوم في الجسم. من الممكن أيضًا قياس الماغنسيوم من خلال تحليل البول على مدار أربع وعشرين ساعة إذا تم إخطار المعمل مسبقًا.

إن نقص الماغنسيوم شائع للغاية، ويؤثر في أكثر من ٤٠٪ من المصابين بارتفاع ضغط الدم، و٦٥٪ من المرضى المصابين بقصور القلب، و٣٥٪ : ٧٥ ٪ من السكان بشكل عام.

الحصة الموصي بتناولها يوميًّا من الماغنسيوم في الولايات المتحدة ١٩٨٠ هي كالتالي:

الفئة	مللي جرام يوميًّا
الأنثى أكبر من ١١ عامًا	٣٠٠
الأنثى الحامل أو المرضعة	٤٥٠
الذكر	٣٥٠-٤٠٠
الأطفال	٥٠-٢٥٠

عادة ما يكون حجم الحصة الموصي بتناولها يوميًّا أقل من المفترض؛ لأنها تُعطى باعتبارها الكميات التي تمنع حدوث

المرض، وليست الكميات اللازمة لصحة مثالية. كما أن الحصص الموصي بتناولها يوميًّا لا تضع في اعتبارها الفروق الفردية في وزن الجسم، ومستوى الضغط النفسي، والتاريخ العائلي، أو الأيض؛ فكثير ممن يطلق عليهم أشخاص "أصحاء" لا يتناولون هذه الحصة الموصي بها يوميًّا. إنه ليس بالأمر النادر أن تجد أشخاصًا يتعاطون ماغنسيوم بنسبة ٢٥٪ : ٥٠ ٪ أقل من الحصة الجدلية الموصي بها يوميًّا. هناك نقص بمعدل ٥٠٪ في الماغنسيوم الموجود في النظام الغذائي في الولايات المتحدة على مدار السنوات الثماني الأخيرة؛ الأمر الذي غالبًا ما يعكس ارتفاع معدلات استهلاك الطعام المعالج على مدار تلك الفترة. ويأتي شيوع نقص الماغنسيوم على هذا النحو في النظام الغذائي الغربي مقرونًا بحقيقة أن النظام الغذائي الذي ترتفع فيه نسبة منتجات الألبان والسكريات يؤدي إلى زيادة الاحتياجات اليومية للماغنسيوم لما يتراوح بين ٥٠٠ ـ ٨٠٠ مللي جرام.

نعرف أن ضغط الدم يميل إلى الارتفاع عند المجموعات التي تتناول كميات أقل من الماغنسيوم. يستهلك النباتيون ماغنسيوم أكثر من خلال: المكسرات، والبقول، والفول، والحبوب غير المعالجة، والخضراوات الورقية الخضراء؛ الأمر الذي يفسر بشكل جزئي السبب وراء أنهم أقل إصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.

نسبة الكالسيوم إلى الماغنسيوم في النظام الغذائي أو في الماء أو من خلال المكملات مهمة أيضًا، خاصة بسبب إقبال نسبة كبيرة من النساء على تناول مكملات الكالسيوم. هذا وترتفع معدلات الإصابة بأمراض الأوعية القلبية إذا كانت نسبة الكالسيوم إلى الماغنسيوم تتجاوز ٢:١. جدير بالذكر أن فنلندا تسجل أعلى معدلات إصابة بأمراض الأوعية القلبية، وتبلغ بها نسبة الكالسيوم للماغنسيوم في المياه ٤:١، بينما تبلغ تلك النسبة في الولايات المتحدة ٣:١. ولذلك، يجب أن نتوخى الحذر قبل التسرع بإعطاء النساء جرعات

كالسيوم مرتفعة للغاية تتراوح ما بين ١٢٠٠ إلى ١٥٠٠ مجم يوميًّا؛ لأننا إذا تناولنا الماغنسيوم يوميًّا بمتوسط ٢٥٠ـ٣٠٠ مجم فقط، نكون قد تسببنا في رفع نسبة الكالسيوم إلى الماغنسيوم بمعدل ٤:١ أو ٥:١.

الأطعمة الغنية بالماغنسيوم هي:

المكسرات (اللوز، والجوز البرازيلي، والكاجو، والفول السوداني، والجوز الأمريكي، وجوز عين الجمل، والفستق)، وفول الصويا، والحبوب غير المعالجة (الشعير، والذرة البيضاء، والشوفان، والجاودار، والأرز البري، والذرة)، والخضراوات (خاصة الجزر الأبيض، والبنجر، والخضراوات الورقية الخضراء، والبازلاء، والجزر)، ونبات الفوقس، والخميرة، والعسل الأسود، والكاكاو، والشيكولاتة (هل يمكن أن تصدق كم أنت محظوظ!).

علامات محتملة على نقص الماغنسيوم:

ارتفاع ضغط الدم، وخفقان القلب، والتشنج الوعائي، وبرودة الأطراف، وآلام الصدر، وقصر النفس، وضعف تحمل التمارين الرياضية، والضيق، والانفعال، وحدة الطبع، والأرق، والتخبط، وضعف التوازن، والتشنج العضلي، والارتعاش، والضعف العضلي، والأوجاع والآلام العضلية، وتسمم الحمل، وفرط النشاط، وحصوات الكلى، وزيادة النزعة إلى تشنجات الصرع.

العوامل التي تزيد من الحاجة اليومية إلى الماغنسيوم :

الضغط العصبي، والنشاط العضلي، والأنظمة الغذائية عالية البروتين، والطعام المعالج، وتناول الكالسيوم بمعدلات مرتفعة، والعديد من العقاقير، مثل: مدرات البول، والعلاج الكيميائي، والمضادات الحيوية، والإفراط في تناول القهوة.

بعد تقييم مئات المرضى المصابين بمتلازمة التعب المزمن، أجد نفسي مقتنعة بأن المكملات التي تحتوي على الماغنسيوم يمكن أن تساعد بشكل كبير على تعجيل عملية إعادة التأهيل. في الواقع، لن يتعافى العديد من هؤلاء المرضى أبدًا دون تناول مكمل ماغنسيوم عالي الجودة يوميًّا.

ويختلف امتصاص الماغنسيوم من القناة الهضمية اختلافًا كبيرًا، اعتمادًا على العديد من العوامل. ومن المعروف أن نسبة تتراوح

بين ٤٠٪ : ٧٠٪ من الماغنسيوم غير المهضوم يمر عبر البراز، وهكذا تضيع غالبيته. ولذلك أنصح بمكملات الماغنسيوم التي تحتوي على أنواع مختلفة من الماغنسيوم (مثل: فوسفات الماغنسيوم، مركبات الأحماض الأمينية، وحمض الأسبارتيك، وحمض الأوروتيك)؛ لتسهيل الامتصاص من القناة الهضمية إلى مجرى الدم.

بعض المواد الغذائية الأساسية الأخرى للمصابين بمتلازمة التعب المزمن

يستفيد المصابون بمتلازمة التعب المزمن أيما استفادة من كميات المكملات التي تحتوي على المعادن الأساسية إضافة إلى مضادات الأكسدة اللازمة لجهاز المناعة، فمن شأن ذلك تعزيز إنتاج الطاقة في الميتوكوندريا. والميتوكوندريا هي مصانع طاقة مصغرة موجودة داخل كل خلية في الجسم. وإذا لم تعمل الميتوكوندريا بكفاءة، فسيحدث قصور في إنتاج الطاقة في الجسم.

ونجد هذه الأيام أن كثيرًا من الناس يشتكون من متلازمة التعب المزمن الغامضة، وهم غير قادرين على إيجاد حل. وقد وجدت أن أغلب ضحايا متلازمة التعب المزمن يعانون نقصًا في المعادن الأساسية الزهيدة ومضادات الأكسدة.

تذكر أيضًا أن عظامك تحتاج إلى المعادن الزهيدة مع الكالسيوم، وفي الواقع فإن هذه المعادن الزهيدة لا تقل أهمية عن الكالسيوم في الحيلولة دون الإصابة بهشاشة العظام.

إذا كنت تعاني نقصًا في المعادن الزهيدة، فأنت أكثر عرضة للتعب، وتقلب الحالة المزاجية، والرغبة في تناول السكريات، ومعاناة الأوجاع والآلام.

إن المعادن الزهيدة مهمة بشكل أساسي لجهاز المناعة، وضرورية للجسم للسيطرة على العدوى الفيروسية بكفاءة.

بعض المعادن، مثل السيلينيوم والزنك، مضادة للالتهاب، وتشكل عونًا كبيرًا في الحد من الإصابة بالأمراض الجلدية.

مكملات غذائية للتخلص من التعب المزمن

الكارنتين. يعد الكارنتين ضروريًّا للحفاظ على الصحة وإنتاج الطاقة. وهو ضروري بشكل خاص لنقل سلسلة طويلة من الأحماض الدهنية إلى الميتوكوندريا، مصانع الطاقة داخل الخلايا؛ أي أنه يعتبر بمثابة المجرفة التي تضع الوقود في الميتوكوندريا. كما تعد الأحماض الدهنية من المواد الخام الأساسية في إنتاج الطاقة في القلب والعضلات الهيكلية. وقد يتسبب نقص الكارنتين في الإصابة بالإرهاق وضعف العضلات واعتلال عضلة القلب والذبحة الصدرية والتشتت.

يصنع الكارنتين داخل الجسم، خاصة في الكبد والكلى، من الأحماض الأمينية للميثانونين والليسين. ويتوافر الكارنتين في النظام الغذائي الذي يحتوي على لحوم حمراء (خاصة لحم الضأن واللحم البقري)، وكذلك تحتوي منتجات الألبان على بعض الكارنتين، فيما لا تحتوي أغلب الحبوب والخضراوات والفواكه على أي كارنتين أو على القليل منه. وتوجد كمية صغيرة منه في الأفوكادو، أو طعام فول الصويا المخمر المسمى التمبة. أما الفئات المعرضة لخطر الإصابة بنقص الكارنتين فهم النباتيون الصارمون، وهؤلاء الذين يعانون متاعب في الكبد، والنساء الحوامل أو المرضعات. وينبغي لمن يتناول مكملات الكارنتين أن يستخدم ال- إل كارنتين فقط. إذا كنت تريد استخدام ال- إل كارنتين، فاستشر طبيبك أو متخصص تغذية. تتراوح الجرعة اليومية بين ٤٠٠ إلى ٢٠٠٠ مجم.

الإنزيم المساعد Q 10. يعرف أيضًا باليوبيكوينون، وهو مادة أشبه بفيتامين ذي خواص مضادة للأكسدة. ويلعب هذا الإنزيم دورًا حيويًّا في إنتاج الطاقة من الميتوكوندريا الموجودة داخل كل خلية في الجسم. يعد الإنزيم المساعد Q 10 داخل الميتوكوندريا جزءًا من

النظام الذي تسري خلاله الطاقة الكهربائية في شكل إلكترونات تولد مركب أدينوسين ثلاثي الفوسفات المنتج للطاقة.

والإنزيم المساعد Q 10 مشهور للغاية في اليابان؛ حيث تشير التقارير إلى أن أكثر من ١٢ مليون ياباني يتناولون هذا الإنزيم من أجل علاج أمراض القلب، ومتاعب الأوعية القلبية، وخلل الجهاز المناعي.

مع التقدم في العمر، تتضاءل كمية الإنزيم المساعد Q 10 في الجسم؛ ولهذا السبب ينبغي التفكير جديًّا في وصف هذا المكمل الغذائي لمن تجاوز الخمسين من العمر، ويعاني التعب المزمن.

والأطعمة الغنية بإنزيم Q 10 هي اللحم البقري، والفول السوداني، والسبانخ، وسمك الإسقمري، والسلمون، والسردين. ويعد الإنزيم المساعد Q 10 من الدهون القابلة للذوبان، ويتم امتصاصه بشكل أفضل إذا تم تناوله مع الأطعمة الدهنية أو الزيتية مثل السمك الزيتي. وينبغي أن تحفظ المكملات بعيدًا عن الضوء والحرارة؛ حيث إن الإنزيم المساعد Q 10 الصافي يتكسر في درجات الحرارة العالية. كذلك تعتبر أنواع المكملات التي تحتوي على كمية صغيرة من فيتامين هـ أكثر كفاءة؛ حيث إنها تساعد على حفظ الإنزيم المساعد Q 10. وتتراوح الجرعات المقترحة من ٣٠ إلى ١٠٠ مجم يوميًّا.

حمض الماليك. هو مادة طبيعية مشتقة من مصادر الطعام و المكملات، ويتكون في الجسم خلال دورة حمض الستريك. وهو حمض أساسي لإنتاج الطاقة في الميتوكوندريا خلال التنفس الهوائي واللاهوائي. وبمقدور مكملات حمض الماليك أن تعزز وظائف الميتوكوندريا؛ الأمر الذي من شأنه أن يفيد هؤلاء المصابين بمتلازمة التعب المزمن. وقد ثبتت أهمية حمض الماليك في إنتاج الطاقة في الجسم بالدليل القاطع؛ حيث يشيع ارتباط متلازمة التعب المزمن بالألم العضلي الليفي، الذي يظهر في شكل

آلام في العضلات الهيكلية، وصداع، وتصلب، وأوجاع، وتورم في مواضع محددة في العضلات.

يمكن أن يستخدم مكمل حمض الماليك في تحسين إنتاج الطاقة في حالات الألم العضلي الليفي والحالات المتعلقة بها. كما يمكن الاستفادة من حمض الماليك كمكمل لتعزيز مستويات حمض الماليك داخل الخلايا لرفع مستويات إنتاج الطاقة إلى أقصى حد ممكن (مرجع ٢٠).

البورون. يعد البورون معدنًا مهمًّا جدًّا يجب توافره لإتمام عملية أيض الكالسيوم والفسفور والماغنسيوم. ويؤدي نقص البورون إلى تفاقم مشكلة نقص فيتامين د؛ لهذه الأسباب يساعد على الوقاية من هشاشة العظام في مرحلة ما بعد سن اليأس، ويساعد على بناء العضلات. وأشارت دراسة صدرت عن وزارة الزراعة في الولايات المتحدة إلى أنه تم إجراء تجربة على مجموعة من النساء في مرحلة ما بعد سن اليأس لمدة ثمانية أيام تم خلالها إعطاؤهن نظامًا غذائيًّا مكملًا يحتوي على البورون، وبعد تلك الفترة وُجد أن معدلات فقد الكالسيوم عند هؤلاء النسوة كانت بنسبة ٤٠٪، فيما انخفضت معدلات فقدهن للماغنسيوم بمقدار الثلث في البول مقارنة بما قبل بدئهن تناول مكمل البورون (مرجع ٢١). ويعمل البورون على تحسين وظائف المخ وزيادة الانتباه. ويوجد البورون في الجزر والتفاح والخضراوات الورقية والحبوب والكمثرى والمكسرات والعنب.

كذلك يوجد معدن أساسي آخر وهو الموليبدنوم، وهو مطلوب بكميات صغيرة لأيض البروتين والكربوهيدرات والدهون. كما أنه يعزز الوظائف الخلوية الطبيعية، ويدخل في تركيب الإنزيمات الخلوية. ويرتبط تناول كمية منخفضة من الموليبدنوم بالإصابة بمتاعب الفم واللثة والسرطان، وربما يؤدي إلى الضعف الجنسي. كما يمكن أن يساعد مكمل الموليبدنوم هؤلاء المصابين بالتعب المزمن الناتج عن الاستخدام المفرط للمضادات الحيوية، كما يساعد

المصابين بالتهاب المبيضات. ووجد أيضًا أنه يحد من الآلام العضلية، والصداع، وضعف التركيز، والاكتئاب (مرجع ٢٢ و٢٣). يوجد الموليبدنوم في الخضراوات ذات الأوراق الخضراء، والفول، والبقول، والحبوب.

يطلق في بعض الأحيان على معدن الكروم عنصر تحمل الجلوكوز؛ لأنه يدخل في التحكم في أيض الجلوكوز (السكر). يحافظ هذا المعدن الأساسي على استقرار مستوى السكر في الدم من خلال تحسين الاستفادة من الإنسولين، ويمكن أن يساعد المصابين بنقص السكر في الدم والسكري. وقد توصلت الدراسات إلى أن انخفاض مستوى الكروم في الدم يمكن أن يكون مؤشرًا على مرض القلب التاجي. كما أنه ضروري أيضًا من أجل أيض الكوليسترول والدهون والبروتين، ويمكن أن يرتبط نقصه بعدم القدرة على احتمال الجلوكوز واضطراب أيض البروتين، وارتفاع مخاطر الإصابة بمرض الشريان التاجي، كذلك يساعد الكروم المصابين بالتعب المزمن نتيجة عدم استقرار مستوى السكر في الدم، وإدمان السكر. وتحتوي الأطعمة المعالجة والمكررة على نسبة ضئيلة للغاية من الكروم أو لا تحتوي على شيء منه (مراجع ٢٤، ٢٥، ٢٦). يوجد الكروم في الخميرة، واللحوم، والحبوب الكاملة، والأرز البني، والعسل الأسود، والكبدة، والدجاج، والذرة، والفول، والبيض، والبطاطس، والفطر. كما أن الأعشاب التي تحتوي على الكروم هي القيصوم الألفي، والبطاطا البرية، والبرسيم الأحمر، وقش الشوفان، والقراص، وذنب الفرس، والعرقسوس، والنعناع البري، والسرسبريلة.

السيلينيوم

يعتبر السيلينيوم معدنًا أساسيًّا للوظائف الصحية لجهاز المناعة. قد أطلق البعض على السيلينيوم "قرص منع النمو الفيروسي"؛ بسبب قدرته على مساعدة هؤلاء المصابين بمرض فيروسي متكرر. وقد توصل فريق علمي إلى أن الفيروسات غير المضرة

نسبيًّا يمكن أن تتحول إلى فيروسات سامة من خلال المرور عبر مضيف يعاني نقصًا في السيلينيوم (مرجع ٢٧). كما ثبت في دراسات متعددة أن نقص السيلينيوم له تأثير معاكس على قابلية الإصابة بالعديد من الاضطرابات الأخرى، بما فيها مرض الأوعية القلبية والسرطان (مرجع ٢٨). ويُنصح أصحاب التاريخ المرضي العائلي الخطير، خاصة سرطان الثدي، بضرورة تناول جرعة مناسبة من السيلينيوم. فقد نشرت دراسة في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية (مرجع ٢٩) تدعم فرضية أن مكمل السيلينيوم يمكن أن يقلل الوفيات التي تحدث بسبب الإصابة بالسرطانات في مواضع متعددة.

يتمتع السيلينيوم بخواص مهمة باعتباره مضادًّا للالتهابات، كما أنه مفيد لمشكلات الجلد، والالتهابات العضلية الهيكلية، والخلل المناعي الذاتي. في الواقع، أية عملية التهاب مزمنة، بما في ذلك أعضاء الجسم الأكثر أهمية، مثل: القلب، والكبد، والكلى، والرئتين، والغدد الصماء، يجب أن تعالج بمكمل السيلينيوم. إن السيلينيوم مضاد للأكسدة لا غنى عنه، ويحد من مخاطر الجذور الحرة للأغشية الدهنية والمواد الوراثية (الحمض النووي) داخل الخلايا. ويرجع هذا نوعًا ما إلى دوره في الإنزيمات المضادة للأكسدة، جلوتاثيون بيروكسيداز، داخل الخلية.

يعمل السيلينيوم، خاصة عندما يترافق مع فيتامين هـ، على حماية جهاز المناعة من خلال منع تكوين الجذور الحرة التي تدمر أنسجة الجسم وتعجل بالشيخوخة.

يمكن للرجال الذين يعانون تضخم البروستاتا الحميد (تضخم غدة البروستاتا) أن يجدوا بعض المساعدة من خلال تناول السيلينيوم مع فيتامين هـ والزنك.

كما وُجد أن السيلينيوم يقلل من متاعب الكبد عند الأشخاص المصابين بتليف الكبد الناتج عن تناول المشروبات الكحولية.

كذلك يعد السيلينيوم عنصرًا أساسيًّا لتحويل هرمون الغدة الدرقية إلى صورته النشطة (تي٣). والإنزيمات المعروفة باسم إيدو ثيرونين دييوديناز، المسئولة عن تحويل الثيروكسين (تي٤) إلى

شكله النشط ثلاثي يود الثيرونين (تي٣)، تسمى إنزيمات السيلينيوم. ومن شأن السيلينيوم أن يساعد هؤلاء المصابين بمقاومة الغدة الدرقية، والسمنة بسبب قصور الهرمونات الدرقية.

يعد السيلينيوم مهمًّا للتناسل، ويمكن أن يعاني كل من الرجال والنساء ضعف الخصوبة إذا كانوا يعانون نقص السيلينيوم.

ويشيع نقص السيلينيوم في أستراليا ونيوزيلندا؛ نظرًا إلى انخفاض محتوى السيلينيوم في التربة. ويطرح المقال الرائع، الصادر في فبراير ١٩٩٧ بدورية بريتيش ميديكال جورنال، بقلم "مارجرت رايمان"، مشكلة نقص السيلينيوم المنتشرة عالميًّا في العديد من بلدان أوربا وأفريقيا والصين، وهو ما يمكن أن يسهم في ظهور مزيد من الفيروسات السامة.

في بريطانيا تستخدم كل مزارع الحيوانات مكملات السيلينيوم؛ لأن هذا يقلل فرص الإصابة بالعديد من أمراض الحيوانات. ولكن للأسف لم يدرك البشر حقيقة أن نقص السيلينيوم منتشر ويمثل مشكلة خطيرة. وتقدر الجرعة الموصي بها من السيلينيوم للبالغين يوميًّا بنحو ٥٠ ـ ٢٠٠ ميكروجرام، اعتمادًا على الحالة الصحية للفرد. وربما توجب الحصول على جرعات أكبر من جانب المصابين بالتهاب حاد والأمراض الجلدية والأمراض المناعية الذاتية والعدوى الفيروسية المتكررة والسرطان. لدى الأطفال من وزن ١٠ ـ ٢٠ كيلوجرامًا، تبلغ الجرعة المناسبة والآمنة من السيلينيوم ٥٠ ميكروجرامًا، مرتين ـ أربع مرات أسبوعيًّا. بمستوى هذه الجرعات الموصي بها لا توجد أعراض جانبية غير مرغوب فيها للسيلينيوم.

يشيع نقص السيلينيوم، ولكن هذا لا يعني أنك إذا تناولت جرعات أكبر أصبحت أفضل، بل من المهم أن تتناول الجرعة الصحيحة. فإذا تناولت جرعة زائدة من السيلينيوم، فيمكن أن تصاب بأعراض تسمم السيلينيوم المقيتة، مثل: سرعة انكسار الأظافر، رائحة النفس الكريهة، ومشكلات الجهاز الهضمي، وسقوط الشعر،

والانفعال، ومتاعب الكلى، والطفح الجلدي. تعد مشكلة تسمم السيلينيوم مشكلة غير شائعة، وغالبًا ما تأتي نتيجة التعرض لتلوث المخلفات الصناعية. وتكون الجرعة السامة من السيلينيوم للبالغ حوالي ٢٤٠٠ ـ ٣٠٠٠ ميكروجرام يوميًّا، كل يوم لشهور عديدة.

مصادر السيلينيوم

يوجد هذا المعدن في اللحوم والحبوب، اعتمادًا على محتوى السيلينيوم في التربة. فتربة نيوزيلندا ومعظم الأراضي الزراعية الأمريكية منخفضة السيلينيوم؛ ما يسبب انخفاض نسبته في السلسلة الغذائية.

يمكن أن تجد السيلينيوم في نبات الفوقس، والجوز البرازيلي، والدجاج، ومنتجات الألبان، والبروكلي، والأرز البني، والكبد، والعسل الأسود، والمأكولات البحرية، والسلمون، والتونة، والخضراوات، وجنين القمح، والحبوب الكاملة، والبصل.

الأعشاب التي تحتوي على السيلينيوم: حشيشة القزاز، والجنسينج، والثوم، وذنب الفرس، والقراص الكبير، والبقدونس، والورد البري، وعنب الدب، والبترة الصفراء، والأخيلية، وعشبة مريم، والنعناع، والفصفصة، والأرقطيون، والفليفلة الحريفة، وبذر الكتان، والحلبة. وأحد أسباب فوائد الأعشاب للصحة أنها مصادر جيدة بشكل عام للمعادن الزهيدة.

فيتامين ج

يعد فيتامين ج واحدًا من مضادات الأكسدة الأكثر فاعلية، وله تأثير واقٍ تحديدًا في الجزء الداخلي لخلية الإنسان. ومن المحزن أن الإنسان هو أحد الكائنات الحية القليلة التي لا تستطيع صناعة فيتامين ج الخاص بها، ويجب أن يحصل عليه بشكل يومي من خلال النظام الغذائي، فأغلب الناس لا يحصلون على ما يكفي منه، ببساطة لأنهم لا يأكلون أطعمة نيئة طازجة بشكل كافٍ. كان أسلافنا الذين عاشوا في الغابات والكهوف قريبين من الفواكه والخضراوات الطازجة والتوت والأوراق، فكانوا يتناولون أكثر من ٢٠٠٠ مجم من فيتامين ج يوميًّا.

ويمكن أن يختلف الاحتياج اليومي إلى فيتامين ج بشكل هائل، ويزيد مع التدخين والضغط العصبي وتعاطي المخدرات وتفاقم

الالتهابات والحساسية والعدوى والجروح والجراحات والحروق والكحول والتعرض للتلوث البيئي وتقدم العمر والتعب المزمن. والحصة التي يوصي بها يوميًّا التي تبلغ حوالي ٦٠ مجم لا تكفي إلا للوقاية من نقص فيتامين ج! وكثير من الباحثين، بمن فيهم أنا، يرون أن هذه الجرعة ضئيلة للغاية، ولا تكفي للحصول على الصحة المثالية. يعتقد الكيميائي والفيزيائي الحاصل على جائزة نوبل "لينوس باولنج" أن الجرعة اليومية من فيتامين ج يجب أن تتراوح بين ٢٠٠٠ إلى ٩٠٠٠ مجم (٢-٩ جم)، التي قد تكون عالية بالنسبة إلى العديد من الناس. وأفضل المعلومات المتاحة توصى بجرعة تتراوح بين ٢٥٠ - ١٠٠٠ مجم من فيتامين ج يوميًّا للبالغين، والأطفال فوق عشر سنوات، أما الأطفال أصغر من عشر سنوات فيمكن أن يتناولوا ٥٠ - ٢٠٠ مجم يوميًّا. وفي بعض الأحيان قد يتطلب الأمر جرعات أعلى، لكنه يجب أن يتم ذلك تحت إشراف طبي، أو ممارس صحة.

ويخشى البعض من أن يسبب فيتامين ج حصوات الكلى، أو الإسهال: ولكنني لم أرَ هذه الأعراض أبدًا، وأغلب الناس الذين يتناولون فيتامين ج، حتى بجرعات كبيرة، لا يجب أن يقلقوا بشأن حصوات الكلى أو النقرس. فعدد قليل من الناس الذين لديهم قابلية للإصابة بحصوات الكلى، أو النقرس (عادة بسبب أسباب أخرى غير الإفراط في تناول فيتامين ج)، يمكن أن يصبحوا أكثر عرضة لتلك المخاطر إذا تناولوا جرعات كبيرة من حمض الأسكوربيك، وهو الشكل الصناعي من فيتامين ج، وليكونوا في الجانب الآمن، يجب ألا يتناولوا فيتامين ج دون استشارة طبيبهم الخاص أولًا. بشكل عام، إذا كنت تشرب كثيرًا من السوائل، بما في ذلك الماء، فلن تواجه مشكلات مع فيتامين ج.

وقد اكتشفت العديد من الدراسات وجود فوائد جمة من تناول مكمل فيتامين ج لأمد طويل. فقد أجرى باحثون من جامعة كاليفورنيا دراسة مجموعة كبيرة من الناس على مدار عشر

سنوات؛ حيث درسوا أثر النظام الغذائي الذي يحتوي على فيتامين ج، فوجدوا أن النساء اللاتي يتناولن كمية أعلى من فيتامين ج تقل معدلات الوفيات بينهن بنسبة ١٢٪، أما الرجال الذين يتناولون فيتامين ج بنسب أعلى فتنخفض معدلات الوفاة بينهم بنسبة ٤٢٪. وهؤلاء الذين يحصلون على الأقل على ٧٠٠ مجم من مكمل فيتامين ج يوميًّا تنخفض معدلات الوفاة بينهم بنسبة ٦٠٪.

وكما أن فيتامين ج أساسي للتعافي من متلازمة التعب المزمن، فإن له فوائد أخرى، مثل:

الحد من خطر الإصابة بالسرطانات المختلفة.

الحد من خطر الإصابة بداء الربو، والحساسية، والعدوى الفيروسية (مثل الإنفلونزا، والبرد).

تحسين الخصوبة لدى الذكور.

تحييد الجذور الحرة.

مساعدة جهاز المناعة على إنتاج الأجسام المضادة.

تقوية جدران شرايين الدم.

المساعدة في إفراز الهرمونات.

خفض الكولسترول.

تقليل لزوجة الصفائح الدموية وجلطات الدم.

هذه القائمة مثيرة، وأتمنى أن تجرب هذا الفيتامين الرائع؛ لأن هناك قليلًا جدًّا من الأشياء التي يمكن أن يكون لها هذا الأثر المفيد واسع النطاق في أجسادنا، مثل فيتامين ج.

أطعمة جيدة غنية بفيتامين ج

الفواكه الحمضية (البرتقال، والجريب فروت، والليمون،

والحامض)، والفراولة، والكيوي، والجوافة، والمانجو، والبابايا، والكاكا، والورد البري، والطماطم، والبروكلي، والفلفل الملون، والبقدونس، وكرنب بروكسل، والقرنبيط، والتوت، والخضراوات الخضراء، والهندباء.

تذكر أن طهو هذه الأطعمة يدمر محتوى فيتامين ج فيها. يجب أن يحتوي من ٣٠٪ إلى ٤٠٪ من نظامك الغذائي على الخضراوات والفواكه النيئة.

الكيمياء الحيوية والتعب المزمن

يعاني مرضى التعب المزمن انخفاض قدرة الخلية على امتصاص الأكسجين؛ ما يشير إلى نقص أو تلف في بنية الميتوكوندريا، وهو ما يظهر خللًا في نقل الأحماض الدهنية باستخدام الكارنتين إلى الميتوكوندريا، وعليه سيبدو أن هناك نقصًا في وقود الميتوكوندريا، وهذا يؤدي بدوره إلى انحدار حاد في التركيب الخلوي لثلاثي فوسفات الأدينوسين، وهو الناقل الأهم للطاقة في الخلايا (شاهد الرسم التوضيحي لدورة كريبس صفحة ٨). هذا الانحدار في تركيب ثلاثي فوسفات الأدينوسين ينتج عنه تلف في عدد من الوظائف الخلوية. وبمقدور البالغين المصابين بتعب مزمن حاد أن يدعموا إنتاج الطاقة في الميتوكوندريا بتناول ٢٠٠٠ مجم كارنتين يوميًّا، و٢٠٠ - ٣٠٠ مجم إنزيم مساعد Q 10 يوميًّا، و١٠٠٠ - ٢٠٠٠ مجم ماغنسيوم يوميًّا، و١٠٠٠ - ٢٠٠٠ مجم تورين يوميًّا.

كما أن لمضادات الأكسدة (فيتامين أ، و ج، و هـ، والسيلينيوم) أثرًا واقيًا في الميتوكوندريا؛ لأنها تحيد الجذور الحرة التي تتولد خلال الأيض الهوائي داخل الميتوكوندريا.

إذا كان الإنهاك الفيروسي مرتفعًا (عدوى فيروسية متكررة)، فمن الحكمة تناول ٢٠٠ مجم سيلينيوم يوميًّا، و٥٠ مجم زنك يوميًّا، و١٠٠٠-٢٠٠٠ مجم ليسين يوميًّا، وبالطبع فيتامين ب المركب،

وفيتامين ج (مرجع ٣٠).

أعشاب الطاقة

الجورانا

بذور صغيرة مستخرجة من فاكهة هذه الشجيرة، تُستخدم من قرون من قِبَل السكان الأصليين لمنطقة الأمازون في البرازيل في كل من الطعام والأدوية. كانت تطحن البذور حتى تصبح مسحوقًا، ثم تخلط مع الماء، لصنع ما يشبه العجينة، ثم تجفف لتأخذ شكل عصيان مقرمشة، وكان يتناولها السكان الأصليون للمحافظة على مستوى طاقتهم في أثناء رحلاتهم بحثًا عن الطعام. تستخدم بذور الجورانا اليوم على نطاق واسع حول العالم، خاصة في البرازيل حيث يستخدمها ملايين الناس يوميًّا. إنه منشط يهاجم التعب، ويعزز اليقظة، ويساعد على التركيز. ويتحقق أفضل استخدام لها حينما تشعر بالتعب، كدفعة سريعة من الطاقة، ويدوم أثرها لعدة ساعات.

الجنسنج

لجذور الجنسنج تاريخ استخدام طويل في آسيا؛ حيث يعتبر العشب الأكثر قيمة لتعزيز الطاقة. كان يستخدم لتعزيز الطاقة الجنسية، والجلد، ويعتبر مضادًّا للشيخوخة.

الجِنكة

لدى هذا العشب القدرة على زيادة تدفق الدم في الدورتين الدماغية والمحيطية، وربما يزيد الطاقة العقلية، والذاكرة.

تعتبر شجرة الجنكة أقدم شجرة على سطح الأرض، فهي موجودة منذ ٢٠٠ مليون سنة. كما أن مستخلص عشبة الجنكة مستخدم منذ قرون في الصين، واليابان، والهند، وهي الآن أحد العلاجات المنتشرة على أوسع نطاق في أوربا.

عزز طاقتك ـ اختر أن تحصل على تجربة إيجابية

نواجه كل يوم خيارات، وفي الواقع، توجد في هذا العصر العديد من التجارب التي تثير الحواس والعقل حتى أصبح تحديد الأولويات يشكل ضغطًا نفسيًّا في حد ذاته. يجب أن نعطي الأولوية العظمى لعقلنا ومشاعرنا وروحنا ونشاطنا الجسدي، ومع ذلك في أيامنا تلك المشحونة بقوائم الأشياء التي يجب أن نقوم بها، يهمل العديد من الناس تغذية ذاتهم الداخلية. فالذات الداخلية دائمًا ما توجد هناك في انتظار اهتمامنا، وهي مستعدة وقادرة على تجديد احتياجاتنا الأعمق. مع تقدمي في العمر أصبحت أكثر وعيًا باحتياجي الشخصي لتجديد طاقتي الداخلية، وأحاول تكريس ساعة كل يوم لتحقيق ذلك.

يمكن للضغط العقلي والعاطفي أن يؤدي إلى استنفاد مزمن لطاقتنا ونشاطنا. فالأفكار التي تولد مشاعر اضطراب موجودة في عقولنا نحن، ولا يسهل دائمًا السيطرة عليها، ففي بعض الأحيان تصبح قاهرة. والتحدي الأعظم أن تصبح مهيمنًا على هذه الأفكار السلبية، فلا تتطور إلى أن تسبب فوضى عاطفية وجسدية. يمكن أن تؤدي المشاعر السلبية إلى إفراز هرمونات الضغط النفسي، مثل الأدرينالين، بينما تحد من إفراز المواد هرمونات السعادة للمخ، مثل الإندورفين، والميلاتونين، والسيروتونين. هذا الخلل الكيميائي يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، والصداع، والأوجاع والآلام، وتشنج شرايين الدم، وزيادة اللزوجة في الدم، وجلطات خطيرة في الشرايين. نعم، يمكن للضغط العصبي أن يسبب أمراضًا خطيرة ومميتة، ويؤدي إلى الوفاة المبكرة.

في حياتنا، تعتبر أفكارنا السلبية هي السارق الأكبر الذي يدمر طاقتنا ومرحنا، فهذه الأفكار تسرق وقتنا وتغرق اللحظة بالسلبية، وتحرمنا من الفرحة. ما فائدة أن نتناول المكملات المضادة للشيخوخة الصحيحة، ونتبع نظامًا غذائيًّا مضادًا للشيخوخة، إذا لم نستمتع بالوقت الإضافي الذي تتيحه لنا هذه الأشياء؟ من الأفضل

أن نعيش حياة قصيرة ومرحة!

من السهل حماية منازلنا وسنداتنا من السرقة من خلال أجهزة الأمن والحراسة، ولكن من الصعب أن نحمي أنفسنا من السارق العقلي الذي بداخلنا، خاصة عندما نعتقد أن هذا السارق صديق لنا، ونستمع له بكل الاحترام، بينما يملؤنا بالأفكار السلبية عن أنفسنا أغلب الوقت. من الصعب طرد هذا الجزء في أنفسنا، الذي ربما يلقى الدعم من المجتمع ومعارفنا وعلاقاتنا وطفولتنا، فأصبح جزءًا منا. ولرفض الأفكار والذكريات السلبية وطردها من الغرفة الداخلية الخاصة في عقولنا، نحتاج إلى استبدال أشياء أخرى بهذه الأفكار، وإلا سيحدث فراغ. يمكننا التركيز على شيء آخر بدلًا منها، سواء خارجنا أو داخلنا. ولتحقيق الأمر الأول، من السهل أن نلقي بأنفسنا في معمعة العمل، أو في ممارسة هواية، أو في العاطفة، أو في علاقة أو أي عدد من الأنشطة الخارجية، وكثير من الناس يقومون بذلك بشكل ناجح جدًّا. ولكن إن كانت الأفكار السلبية قوية للغاية، فقد تستمر في الزحف متسللة إلى عقلنا الواعي لتحد من فرحتنا وتشل أداءنا.

لذا ماذا عن التركيز على شيء يكمن بالكامل داخلنا، وهو فريد من نوعه، وإيجابي دائمًا، ومعزز للطاقة، والأهم أنه مبهج؟ هل فكرت في ذلك؟

ثمة طريقة فعالة لتطرد السارق العقلي، وتتمثل في التواصل مع الجمال الداخلي والبساطة التي توجد في كل نَفَس نتنفسه. يقول لنا السارق العقلي إن الأمور لا تسير على ما يرام؛ فنحن لا نشعر بشعور جيد، ولا نبدو بمظهر جيد، وتشعر بأننا أقل من غيرنا، وبأننا غير محبوبين، والمستقبل غير مضمون، ولم يعد بإمكاننا إنجاز أي شيء، ونحن ضعفاء، ومجهدون ... إلخ، بينما يمكن لذاتنا الداخلية أن تشعرنا بشعور جيد، وبتقدير الفرحة البسيطة بأنك على قيد الحياة. ففي النهاية إنها معجزة أننا على قيد الحياة، وما زلنا نتنفس، والأهم أننا بشر.

توجد تقنيات يمكن تعلمها لتحقيق الاتصال بين وعينا الإدراكي وطاقتنا الداخلية. وسوف نكون قادرين على رفض الأفكار السلبية، ومعانقة الجمال والسلام في كل نفس. إن ما يقودنا إلى الجنون هي أفكارنا السلبية والغاضبة، التي تدور في دوائر مفرغة دون اتجاه ودون هدف محدد. نحن في حاجة إلى التخلي عن هذه الدوائر العصبية مفرطة النشاط التي تتخللنا عقليًّا وجسديًّا. ستكون هناك دائمًا أشياء تضغط على أعصابنا، فهذه هي الحياة، ولكن يمكننا اختيار التركيز على شيء آخر؛ شيء إيجابي يقودنا ويحقق لنا فهمًا أعمق، وقبولًا، وانفصالًا عن المتاعب.

لدى الصينيين مثل يقول: "لا يمكنك منع طيور القلق والهموم من أن تهيم حول رأسك، ولكن بمقدورك منعها من بناء أعشاشها هناك".

تخلق أفكارنا ومشاعرنا تجربة نتصور نحن أنها واقعنا - الواقع المتصور - ولكن إلى أي مدى هذا حقيقي، والأهم، إلى أي مدى نجد هذا الواقع ممتعًا؟ هل نريد البقاء فيه إذا كان ضارًّا بصحتنا العقلية والجسدية؟ في بعض الأحيان يجب أن نصل إلى نهاية الطريق الذي رصفناه بأفكارنا ورغباتنا، لنجد فقط أننا يجب أن نبدأ من جديد ونستخدم بوصلة مختلفة. بداية رحلة جديدة أمر مثير دائمًا، وكذلك هي الرحلة التي نسير فيها عندما نبدأ في سبر أغوار أنفسنا لتجديد هذه الطاقة التي تمنحنا الإلهام.

إليك تمرين تنفس يمكن أن يساعدك على تحقيق الاسترخاء، والتركيز بشكل أفضل: اجلس في وضعية مريحة، في مكان هادئ، وأغلق عينيك. تنفس بعمق وببطء، وضع كل تركيزك العقلي في التنفس. بينما تتنفس، اشعر بالقوة الإيجابية المعززة للطاقة التي تملأ رئتيك، وكن واعيًا بقوتها. إن نَفَس الحياة الذي تتنفسه هبة تؤكد وجودك على هذا الكوكب، وتجلب الأكسجين المطلوب لكل خلية في جسمك. يعطيك التنفس بعمق قوة وقدرة.



لدى الصينيين مثل يقول: "لا يمكنك منع طيور القلق والهموم من أن تهيم حول رأسك، ولكن بمقدورك منعها من بناء أعشاشها هناك".

بينما تخرج النفس، اجعل كل الضغط والقلق يخرج من جسدك، وهذا سوف يشعرك بالأمان. كن على دراية بالحياة نفسها وهي تدخل وتخرج من جسمك في صورة أنفاس منظمة عميقة، فمن شأن ذلك أن يجعلك واعيًا بقدرة وجمال نفسك، والحقيقة التي لا تصدق أن شيئًا بسيطًا كهذا هو ما يبقيك على قيد الحياة.

إذا حاول عقلك تشتيتك بالأفكار الأخرى، فتجاهلها خلال هذا الوقت، وعد بكل تركيزك العقلي لنفسك. يمكنك تخصيص عشر دقائق أو ما شابه يوميًّا للقيام بذلك، وربما تسمح لنفسك بالمزيد من الوقت إذا شعرت بأنك تحتاج إلى ذلك. عند القيام بذلك ستدرك الثرثرة المزعجة التي تملأ عقلك التي تستمع إليها طوال اليوم، وستكون لديك القدرة على ملاحظة هذه الثرثرة، بدلًا من الاستجابة لها. عندما تتوقف الثرثرة أو لا تتلقى إجابة، فسيصبح الشيء الوحيد الذي تدركه هو نفسك. ويجد بعض الناس هذا التمرين مفيدًا ومعينًا على الاسترخاء في نهاية اليوم ويساعدهم على نوم أكثر هدوءًا.

كطبيبة لاحظت تكرارًا أن الناس على استعداد للتغيير إذا استطعت إلهامهم وتحفيزهم بشكل كافٍ، وعندها سيتولد لديهم بعض الإيمان بالعلاج الغذائي. فالإيمان بالقدرة على شفاء أي من أشكال العلاج

يسمى الإيحاء، وهو دائمًا عامل مهم في شفاء المريض. ودون هذا الإيمان لن يكون هناك حافز عند الناس لتغيير أسلوب حياتهم، وتناول المكملات. فالإيحاء عادة هو ما ينجز المهمة في البداية، وهذا مهم لأن العلاج الغذائي يستغرق وقتًا أطول ليظهر تأثيره أكثر من أغلب العقاقير، وفي الواقع لا يبدأ بعض المرضى في ملاحظة تحسن كبير إلا بعد أربعة أو خمسة شهور؛ لذا يجب أن تصمد، وتشجع عملية علاجك العقلي خلال هذا الوقت. لقد رأيت أن العلاج الغذائي، وتحسين أداء الجسم يساعدان العديد من الناس المصابين بأمراض خطيرة، وعلى حافة الهاوية. وحتى مرضى السرطان كثيرًا ما يتحدون التوقعات الإحصائية باستخدام قدرة العلاج الغذائي، ويعد كتاب المؤلف "إيان جاولير" بعنوان You Can Conquer Cancer ، وكتاب د."روث سيلينتو" بعنوان Heal Cancer ، شاهدين على هذه المعجزات، وربما تجد أنهما يستحقان القراءة.

> **إن الأمر يتطلب شجاعة لتحول التجربة السلبية إلى تجربة إيجابية، وكي تقوم بذلك، تحتاج إلى قدر كافٍ من الثقة بالنفس لتؤمن بأن قوة العلاج كامنة داخلك، وبمجرد أن تشعر بأن الأمر يحقق نتائج، ستصبح أكثر نجاحًا، وستصبح الأشياء أسهل.**

إليك قصة ملهمة لواحد من مرضاي: في عام ١٩٨٩، استشارني "كين بي."، حارس أمن من سيدني، حول التهاب القولون التقرحي الحاد، وهو نوع من الالتهاب يصيب القولون. كان يعاني إسهالًا مصحوبًا بدم، وفقدانًا في الوزن، وألمًا مزمنًا في البطن. والأدهى أن أخاه الذي يكبره بعشر سنوات كان يمر بالمشكلة نفسها، وتطور الأمر معه إلى سرطانات صغيرة في الأمعاء، تطلبت استئصال القولون. كان "كين" يتناول أدوية متعددة مضادة للالتهاب، لكنها لم تحقق إلا نجاعة جزئية فقط، مع التسبب في حرقان المعدة. قال له جراحه إنه على الأغلب سيسير في طريق أخيه نفسه. كان "كين" من أولئك الرجال "الأقوياء" الذين لا يشكون بسهولة، ولكنه قال لي إنه في أعماقه يشعر بالذعر؛ لذا كان لديه الحافز للتغيير رغم أنه قال لي إنه لا يؤمن حقيقة بأن العلاج الغذائي قوي

بشكل كافٍ لمساعدته. كان لديه انطباع أن طرق العلاج الطبيعية غير علميةً، فهي تبسط الأمور تبسيطًا مخلًّا، وكما قال لي: إنها ليست للرجال "الحقيقيين".

أعطيت "كين" برنامجًا بسيطًا يتبعه حيث كان عزبًا ومشغولًا دائمًا. فنصحته بشراء خضراوات وفواكه عضوية، التي يمكن أن يحصل عليها من متجر الأطعمة الصحية المحلي، وبأن يجعل ٤٠٪ من نظامه الغذائي من الخضراوات والفواكه النيئة. ويمكنه طهو بقية الخضراوات على البخار، أو في الفرن، أو بالطهو في مرق خضار، وإضافة بعض زيت الزيتون البكر المعصور على البارد.

ونصحته بأن يشتري عصَّارة ويشرب كوبين يوميًّا من العصائر النيئة المنوعة. فإذا نتجت عن ذلك ليونة في الأمعاء، فيمكن أن يخففها بـ ٥٠٪ ماء. كما قلت له أن يشتري فلتر مياه ليزيل المواد الكيميائية السامة من مياه الشرب. وإضافة إلى الخضراوات والفواكه، نصحته بأكل أرز وفاصوليا وبازلاء وعدس وبراعم ومأكولات بحرية، وبيض (مسلوق بقشره أو مسلوق من غير قشره)، وبأن يأكل زبادي الصويا مرتين يوميًّا لتعزيز البكتيريا النافعة في الأمعاء، وطلبت منه تجنب منتجات الألبان والسمن والدهون المعالجة واللحوم الحمراء والقمح والجاودار والشعير والشوفان والأطعمة المعالجة المغلفة؛ لأنه إذا كانت الأمعاء ملتهبة بشكل حاد، فمن الأفضل تجنب البروتينات القوية، التي يمكن أن تسبب حساسية (تهيجًا)، مثل الجلوتين (الموجود في القمح، والجاودار، والشعير، والشوفان)، واللبن البقري.

أعطيته برنامجًا من المكملات الطبيعية المضادة للالتهاب، أعني فيتامين أ، وفيتامين ج وفيتامين هـ والسيلينيوم العضوي وزيت بذور الكتان، والمعادن المتعددة والماغنسيوم. ولأنه كان متشككًا، علمته تدريب التنفس، وبعد أن يكمله يقول لنفسه عبارات تشجيعية إيجابية تفيد بأنه سيصبح بصحة جيدة بكل تأكيد، وإن كان ببطء.

مر شهران حتى التقيت به مرة أخرى، وقال لي إنه شعر بتحسن طفيف، وأنه يفتقد مشروبه الغازي خالي السعرات، والبرجر، ولكنه ما زال يحاول. مررنا بكل شيء من جديد وأقنعته بأن يستمر شهرين إضافيين، ويحافظ على عبارات التشجيع الإيجابية.

بعد عشرة أسابيع رأيته مرة أخرى، وهذه المرة كانت مختلفة كليًّا. فقد زاد وزنه، وظهرت عضلاته، ولمع البريق في عينيه. أمسك بيدي وسلم عليَّ وشكرني. إنه الآن يتناول جرعة صغيرة جدًّا من دواء واحد (بدلًا من ثلاثة)، وعبر طبيبه المعالج عن اندهاشه. كان أداء أمعائه طبيعيًّا ولم يعد يشعر بالألم. وقال لي إن أصعب شيء في علاجه كان إيمانه بأنه سيصبح أحسن؛ لأن عقله كان يخبره بأشياء سلبية، ويجره لأسفل. لذا كانت العبارات الإيجابية المؤكدة بأنه سيشفى مهمة جدًّا إلى حدٍّ بعيد بالنسبة إلى "كين". الآن، وقد ابتعد عن مرحلة الخطر، أصبحت قادرة على توسعة نظامه الغذائي، وتقليل المكملات إلى مستوى يحافظ على صحته.

---

[3] متوفر لدى مكتبة جرير

الفصل السابع

الألم العضلي الليفي

يعد الألم العضلي الليفي حالة شائعة، خاصة عند النساء فوق سن الأربعين، وهو مصطلح يستخدم لوصف الألم والوجع الذي يؤثر في العضلات والأوتار والروابط، وربما يكون متعلقًا بألم المفاصل والصداع، وعادة ما يكون الألم منتشرًا في أنحاء الجسم، وربما يكون الألم مزمنًا أو متقطعًا. ولكي ينطبق عليه تشخيص الألم العضلي الليفي، يجب أن يستمر على الأقل لمدة ثلاثة أشهر. ستكون هناك مواضع لينة في العضلات، والأوتار التي تشعر المريض بالوجع عند اللمس، والمعروفة باسم "مواضع الألم الحساسة".

يعاني العديد من مرضى الألم العضلي الليفي تعبًا مزمنًا، ولديهم حساسية حادة للعقاقير والمواد الكيميائية. إن نسبة كبيرة من الذين يعانون مرض الألم العضلي الليفي لديهم اضطراب في النوم؛ لأن الألم الذي يشعرون به لا يسمح لهم بدخول مراحل النوم العميقة الضرورية لإعادة شحن غددهم الصماء (الهرمونية). ثمة عامل آخر يسهم في الألم العضلي الليفي، ويتمثل في سوء وظائف الميتوكوندريا داخل خلايا العضلة. هناك إنتاج غير كافٍ للطاقة من دورة حمض كريبس الهوائية داخل الميتوكوندريا؛ نظرًا إلى العراقيل المتعددة في الدورة (انظر ص ١٠)، وعليه تعتمد خلايا العضلة بشكل بالغ على الأيض اللاهوائي حتى تحصل على الطاقة، وهذا يؤدي إلى تراكم الفضلات الحمضية داخل الخلية العضلية. هذه الأحماض الزائدة، مثل الحمض اللبني، والبيروفات، تتسبب في التهاب العضلات وآلام.

العلاج

من الضروري اتباع برنامج رياضي بانتظام، ولكن يجب تنفيذه ببطء وبشكل تدريجي (انظر إلى الفصل العاشر).

من المهم أن تتابع مع متخصص علاج طبيعي، مثل المعالج الطبيعي، أو

المعالج بالتدليك، أو المعالج للأمراض يدويًّا أو معالج بتجبير العظام قبل البدء في برنامج التدريبات الرياضية؛ لأنه قد توجد مشكلات في المفاصل أو في العمود الفقري أو قد يكون هناك خلل في وضع الجسم أو الوضع التشريحي، مثل قصر طول الساق أو التواء الحوض، الذي يحتاج إلى علاج خاص.

تقنيات العلاج بالوخز أو التدليك الخاص، مثل التدليك السويدي، أو الرولفينج، وهو تدليك للأنسجة العميقة، الذي يمكن أن يؤدي إلى تحسن بالغ.

المكملات الغذائية الطبيعية

يمكن للمكملات الغذائية الطبيعية أن تشكل فارقًا كبيرًا، وإذا دُمجت مع برنامج تدريبات رياضية يمكن أن تحقق معدلات شفاء تفوق ٨٠٪. أنت تحتاج إلى تناول المكملات، لتقليل التهاب الخلايا العضلية، وللتغلب على العراقيل الحاجزة في دورة الطاقة داخل الميتوكوندريا. لتحقيق ذلك أوصيك بتجربة الآتي:

1. الأحماض الدهنية الأساسية، مثل زيت بذور الكتان (الزيت الحار)، وزيت زهرة الربيع المسائية، أو زيت وردة النجمة بجرعات من ٣٠٠٠-٤٠٠٠ مجم يوميًّا. يجب أيضًا أن تعزز تناولك للأحماض الدهنية الأساسية في النظام الغذائي (انظر ص- ٧٨).

2. فيتامين هـ، ٥٠٠ وحدة دولية، مرتين يوميًّا.

3. مجموعة الماغنسيوم الكاملة التي تحتوي على خليط من أنواع الماغنسيوم المختلفة، مثل: أسبيرتات الماغنسيوم، ومركبات الأحماض الأمينية، والكبريت، والفوسفات. تختلف الجرعة من قرصين إلى أربعة يوميًّا.

4. الإنزيم المساعد Q10، وهو المساعد في إنتاج الطاقة الهوائية داخل الميتوكوندريا داخل الخلايا العضلية، وتختلف الجرعة من ٣٠ إلى ٢٠٠ مجم يوميًّا.

5. **الكارنتين، وهو حمض أميني (بروتين) يمكن أن يعزز إنتاج الطاقة الهوائية في الميتوكوندريا داخل الخلايا العضلية، وتختلف الجرعة من ٥٠٠ إلى ٢٠٠٠ مجم يوميًّا.**

6. **مساحيق الفيتو إستروجين، التي تحتوي على خليط من أعشاب الفيتو إستروجين، والفيتامينات، والمعادن، وتعمل على تقليل الألم والوجع في الأنسجة الرابطة والعضلات. تمنح المعادن النادرة لتقوية الأنسجة الرابطة، وهي مفيدة أيضًا لهؤلاء الذين يريدون تحسين شعرهم وأظفارهم. وتبلغ الكميات الموصي ملعقة صغيرة مرتين يوميًّا، ممزوجة بالعصائر الطازجة، قبل الوجبات مباشرة. لمزيد من المعلومات عن العلاج الغذائي الذي يساعد حالات الألم العضلي الليفي اتصل بخدمة الصحة الاستشارية على رقم ٤٦٥٣١٤٤٥ (٠٢).**

العلاج بالعقاقير

في حالات الألم العضلي الليفي الحادة، ربما يكون المصابون في حالة عجز شديدة، لدرجة أنهم لا يستطيعون النوم، ولا تولي وظيفة ولا حتى العمل من المنزل، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى الشعور بالإحباط، والضغط النفسي الذي يمكن أن يفاقم من حالة المرض لديهم، وعندها ستكون لدينا دائرة مفرغة يجب أن نكسرها. في هذه الحالات، يمكن للعقاقير المضادة للاكتئاب المساعدة على النوم وتقليل الألم. يمكن استخدام عقار أميتريبتيلين بجرعات تختلف من ٥ إلى ٢٠٠ مجم يوميًّا، مع جرعات أصغر يتم تناولها في البداية. يمكن للجرعات العالية أن تسبب أعراضًا جانبية، مثل: النعاس، وجفاف الفم، والرؤية المشوشة، والإمساك، وزيادة الوزن.

يمكن تحجيم هذه الأعراض الجانبية أو تجنبها تمامًا من خلال البدء بجرعات صغيرة للغاية وزيادتها تدريجيًّا على مدار بضع أسابيع، وبتناول الجرعة كاملة بحلول الساعة السابعة مساء. تنتمي عقاقير أميتريبتيلين إلى عائلة العقاقير المضادة للاكتئاب التي يطلق عليها مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقة، ويمكن تجربة عقاقير أخرى

من هذه العائلة. وعلى الرغم من أن العقاقير المضادة للاكتئاب لا تبعث على الإدمان، فإنها متاحة فقط وفقًا لوصف طبيب.

بعض المرضى المصابين بأعراض حادة من الألم العضلي الليفي والتعب المزمن تلقوا مساعدة عظيمة من خلال الجيل الجديد من العقاقير المضادة للاكتئاب المعروفة باسم السيروتونين المضاد للاسترجاع، ومن أمثلة هذه العقاقير: بروزاك، وزلوفت، وأروباكس، وإيفيكسور. هذه العقاقير بشكل عام ليست مهدئة ولا تُدمَن.

وقد توصل بعض الباحثين المتخصصين في علاج مرضى متلازمة التعب المزمن و/أو الألم العضلي الليفي، إلى أن هؤلاء المرضى يعانون قصورًا في وظائف الغدة الكظرية. ونتج عن ذلك انخفاض في مستوى هرمون الكورتيزون الذي يُفرز من القشرة الكظرية. وقد حققوا نتائج جيدة باستخدام جرعات صغيرة جدًّا من الكورتيزون (حوالي ٢.٥ إلى ٥ مجم)، مرتين أو ثلاثًا يوميًّا. مرجع

G.A McCain, et al., "Diurnal Hormone Variation in Fibromyalgia Syndrome", Journal of Rheumatology 25 (1993) : 469-474.

وأنا أصف جرعة قليلة من الكورتيزون فقط في الحالات الحادة من الألم العضلي الليفي، فقط في حال تجربة العلاجات الغذائية لستة أشهر دون تحقيق نجاح يذكر.

كما يمكن أن أصف أيضًا العقاقير المضادة للالتهاب اللاستيرويدية، مثل أوروديس، والنابروكسين قبل تجربة الجرعات المنخفضة من الكورتيزون.

الفصل الثامن

التعب في حالات خاصة

التعب بعد استئصال الرحم

بعد سبعة أيام من إجراء العملية، على المريضة أن تتناول المكملات لتسريع عملية التعافي (انظري إلى التعب بعد الجراحة ص ١٥٤). فإذا كنتِ أجريت عملية استئصال كامل للرحم، بمعنى أن المبايض تم استئصالها أيضًا، فربما تشعرين بتعب بالغ إذا كان علاجك الهرموني التعويضي غير متوازن بالنسب المضبوطة، وإن لم تتم إزالة المبايض، فما زال هناك احتمال أن تعاني الخلل الهرموني، وفي الواقع ربما تأتي مرحلة سن اليأس مبكرًا؛ لأن إمداد الدم إلى المبيضين قد تضرر إلى درجة ما.

إذا شعرت بالتعب بعد مرور بضعة شهور من عملية استئصال الرحم، فقومي بتحليل الدم لقياس مستوى الهرمونات التناسلية: الإستروجين والتستوستيرون، وإذا كنت لا تزالين تحتفظين بمبيضيك، فافحصي مستوى البروجسترون أيضًا، وسوف تحدد هذه التحاليل ما إذا كنت تحتاجين إلى الهرمونات الثلاثة جميعًا، وأعني بذلك الإستروجين الطبيعي، والتستوستيرون، والبروجسترون، ويمكن للنساء الأصغر سنًّا أن يأخذن التستوستيرون والإستروجين في شكل حقن، أو إذا كان مستوى الهرمون متردّيًا للغاية وأعراض سن اليأس حادة، وغير ذلك فربما تكون أقراص الاستحلاب (الحبوب) التي تحتوي على مزيج متنوع من الإستروجين والتستوستيرون والبروجسترون مناسبة أكثر؛ لأنها أضعف، ويصبح التحكم في الجرعة من خلالها أسهل، وسوف تجد بعض النساء أن أقراص الإستروجين التقليدية وحدها كافية، وسيتطلب الأمر بعض المحاولات المصيبة والخاطئة قبل الوصول إلى العلاج الهرموني الصحيح، بينما تشعر نساء أخريات بالإنهاك وعدم الرغبة في العلاقة الحميمة بعد استئصال الرحم حتى تتلقى بديل التستوستيرون والإستروجين. مرة أخرى لسنا متشابهين، والاحتياجات تختلف من فرد لآخر، كما أنني وجدت أن

مسحوق الفيتو إستروجين يقدم فوائد عظيمة بعد استئصال الرحم، ويمنع تساقط الشعر الذي يمكن أن يحدث بعد العملية. فلا تقلقي من أن يجعلك استئصال الرحم امرأة عجوزًا متعبة؛ لأن في عصرنا هذا هناك العلاج الهرموني التعويضي والفيتو إستروجين الذي يمكن أن يجعلك تشعرين بإحساس أفضل كثيرًا مما كنت تشعرين به قبل الجراحة، لاحظي مستوى الهرمون لديك، ولا تقبلي بالأمر الواقع، فإذا كنتِ تشعرين بالتعب، فاطلبي من طبيبك أن يفحص مستوى الهرمون في الدم، وليكن كل ثلاثة أشهر، حتى تصلي إلى المعدل الصحيح.

التعب بعد الوضع

تشتكي واحدة من كل ثلاث نساء من اكتئاب ما بعد الوضع، وهو ما يسمى اكتئاب بعد الولادة. وكثيرًا ما يرتبط ذلك الاكتئاب بتعب عميق، وقالت لي العديدات من النساء إنهن لم يستعدن طاقتهن وحيويتهن بعد الإنجاب. وهذا مؤسف؛ لأنه بقليل من المعرفة يمكن أن تستعيد تلك النساء شبابهن من جديد.

إذا كنت مكتئبة، فمن الضروري أن تتناولي، على الأغلب، عقاقير مضادة للاكتئاب؛ لأنها ستساعدك بشكل هائل، وربما تحتاجين إلى تناول هذه العقاقير لمدة اثني عشر شهرًا.

تفقد العديد من النساء المصابات بتعب ما بعد الولادة، كمية كبيرة من الدم في أثناء الولادة، وربما أدت الرضاعة إلى تفاقم استنزاف مخزون الحديد، ولذلك من الضروري تناول حديد عضوي، وسبيرولينا يوميًّا لعلاج هذا النقص.

يجب أيضًا وضع العوامل الهرمونية في الاعتبار، فإذا كنتِ تقومين بإرضاع طفلك طبيعيًّا، فإن مبيضيك لن يضخا الكمية الطبيعية من الهرمونات التناسلية، وهذا مألوف جدًّا وقت الرضاعة على الأقل؛ لذا لا تتوقعي أن تكوني امرأة شديدة الجاذبية، فهذا طبيعي، والأهم أنه قد يكون هناك خمول عام في عدة أجزاء في الجهاز الهرموني (الغدد الصماء) عند النساء اللاتي فقدن كمية هائلة من الدم في أثناء الولادة، خاصة النساء

اللاتي يعانين نقص التغذية، وبالتحديد قد لا تفرز كل من الغدة النخامية والغدة الكظرية هرمونات بشكل كافٍ، ما قد يؤدي إلى تعب حاد، وينبغي أن يعزز برنامج المكملات الغذائية هذه الحالة منخفضة الهرمونات.

لتعب ما بعد الولادة أوصي بالتالي:

٤٠٠٠ ـ ٦٠٠٠ مجم يوميًّا من زيت زهرة الربيع المسائية ـ والمزيد في حالة الرضاعة

٣٠٠٠ مجم يوميًّا من زيت بذور الكتان ـ مفيد لإدرار اللبن وللمخ

١٠٠ مجم يوميًّا حمض البانتوثينيك (فيتامين ب٥) ـ لإجهاد الغدة الكظرية

قرص واحد يوميًّا من فيتامين ب المركب ـ للإجهاد العصبي

١٠٠٠ وحدة دولية يوميًّا من فيتامين هـ ـ لإجهاد الغدة الكظرية والإجهاد العصبي

١٠٠٠ مجم يوميًّا من فيتامين ج ــ لإجهاد الغدة الكظرية والجهاز المناعي

٥٠٠ مجم يوميًّا من الكارنتين ـ على معدة فارغة

١٠٠٠ مجم يوميًّا من الماغنسيوم ـ مهدئ رائع

٢٠٠٠ـ٣٠٠٠ مجم يوميًّا من السبيرولينا ـ لنقص الحديد أو مشكلات السكر في الدم

١٠٠ ميكروجرام يوميًّا من السيلينيوم ـ لإجهاد الجهاز المناعي

١٠٠٠ مج يوميًّا من الكالسيوم ـ للرضاعة، والعظام

كذلك تناولي الحديد العضوي إذا كنت مرضعة، أو تعانين فقر الدم، أو تعانين نقص الحديد ـ من فضلك افحصي ذلك مع طبيبك.

تناول كل هذه المكملات آمن في أثناء الرضاعة، فإذا كنت ترضعين، وأصيب الرضيع بالإسهال في أثناء تناولك هذه المكملات، فقسِّمي الجرعات إلى أنصاف جرعات.

حافظي على مستوى السوائل في جسدك من خلال تناول عصائر الفواكه والخضراوات النيئة، وشرب الماء والمشروبات العشبية، وتمر العديد من النساء المصابات بتعب ما بعد الولادة بحالة جفاف مزمنة، ما يسبب شعورًا بالإنهاك والصداع وقلة لبن الرضاعة.

كذلك تتجاوب بعض النساء المصابات باكتئاب وتعب ما بعد الولادة مع العلاج الغذائي و/أو العقاقير المضادة للاكتئاب ببطء؛ لذا يمكن أن يفكرن في العلاج الهرموني. وقد كشفت بعض الدراسات أن العلاج بالهرمونات التناسلية، مثل: البروجسترون، والإستروجين، و/أو التستوستيرون يمكن أن يعالج متلازمة اكتئاب أو تعب ما بعد الولادة، وفي أثناء الرضاعة من

الممكن تناول البروجسترون الطبيعي في شكل أقراص استحلاب أو مراهم (انظر ص- ٤٥)، وفي حالة عدم الرضاعة، يجب أن تتناولي الإستروجين و/أو التستوستيرون، غالبًا في شكل أقراص استحلاب، وبعض النساء يشعرن بأن هذا يجدد شعورهن بالطاقة والسعادة، كما يعزز رغبتهن في العلاقة الزوجية الحميمة من جديد، وربما تساعد تحاليل الدم على قياس مستوى الهرمونات في ذلك الشأن.

التعب بعد الجراحة

يمكن الحد من ذلك التعب من خلال تناول منشط جيد للكبد (انظر ص- ١) لمدة ثمانية أسابيع، وسيساعد الكبد على التخلص من آثار التخدير و/أو العقاقير المسكنة في أثناء الجراحة.

مكملات لتسريع الشفاء، وتقليل التعب:

٥٠ مجم يوميًّا من الزنك

٥٠٠ - ١٠٠٠ وحدة دولية يوميًّا من فيتامين هـ

١٠٠٠ مج يوميًّا من فيتامين ج

٥٠٠ مج مرتين يوميًّا من الكارنتين على معدة فارغة

١٠٠٠ - ٢٠٠٠ مج يوميًّا من الجنسنج

١٠٠٠ مج يوميًّا من مستخلص عشبة الفوقس

٢٠٠٠ - ٣٠٠٠ مج يوميًّا من السبيرولينا

ربما تحتاج أيضًا إلى مكملات الحديد إذا فقدت كمية كبيرة من الدم في أثناء العملية؛ لذلك اطلب من طبيبك التأكد من ذلك من خلال تحليل دم.

تعب ما بعد العدوى الفيروسية

الرجل الذي يتناول مضادات حيوية، غالبًا ما سيشعر بتعب أكثر؛ لأن المضادات الحيوية تدمر النبيت الجرثومي المعوي (الفلورا المعوية)، وربما تتسبب في نشاط المبيضات، وغيرها من الميكروبات غير الصديقة داخل الأمعاء. وللحد من هذه المشكلة، تناول الزبادي المزوَّد ببكتيريا الأسيدوفيلس النافعة، ويعتبر زبادي الصويا مفيدًا جدًّا. كذلك يمكنك تناول مساحيق البكتيريا النافعة، الأسيدوفيلس والبيفيدس، لاستعادة النبيت الجرثومي الصحي في الأمعاء، ويجب إبقاء هذه المساحيق في الثلاجة

للحفاظ على جودتها، كما يجب أن تتبع النظام الغذائي المعزز للطاقة، أو النظام الغذائي المنظف للكبد لمدة ثمانية أسابيع بعد العدوى؛ لتجنب تكرار العدوى الفيروسية، وتجنب الأطعمة المكونة للمخاط، مثل: منتجات الألبان، والسمن، والأطعمة المعالجة، والأطعمة المقلية في زيت غزير؛ لأن الإفراط في تكوين المخاط سوف يحفز تكرار العدوى، وتأكد من تناول كمية وفيرة من الخضراوات والفواكه النيئة. وتعد الفواكه الحمضية الأكثر نفعًا في هذه الحالة.

إذا كان بلعومك لا يزال متقرحًا، فاستخدم ملح البحر غير المكرر المذاب في ماء دافئ كغرغرة، مرتين يوميًّا بعد كل وجبة. كما يمكنك أيضًا استنشاق بخار زيت شجرة الشاي النقي، وذلك بأن تذيب ٣ ـ ٤ قطرات منه في ماء دافئ يميل إلى السخونة في وعاء كبير، وضع قماشة على رأسك وتنفس بعمق لمدة ٥ دقائق.

لتعزيز جهاز المناعة تناول ما يلي:

١٠٠ مجم يوميًّا من فيتامين ج، ممزوجًا مع الفلافونويدات، مثل: الرُتين، والكيسيرتين، والهسبيردين.

١٠٠٠ مجم من زيت كبد الحوت مرتين يوميًّا؛ لتسكين وعلاج الأغشية المخاطية.

الثوم، ويفضل تقطيع فصوص الثوم وأكلها، ولكن إذا كنت لا تحب رائحته، فاستخدم كبسولات الثوم، بجرعة ٢٠٠٠ مجم ثلاث مرات يوميًّا مع الوجبات؛ فالثوم هو أفضل مضاد حيوي.

وتحتوي عشبة القنفذية على خصائص معززة لجهاز المناعة، فإذا كان جهازك المناعي ضعيفًا وكنت تعاني أمراضًا فيروسية عديدة، فإن ١٠٠٠ مجم من عشبة القنفذية مرتين يوميًّا سوف تساعدك. ومن فضلك لاحظ أن المصابين بحساسية حادة، أو أمراض المناعة الذاتية يجب أن يأخذوا حذرهم جدًّا مع عشبة القنفذية؛ حيث يكون جهاز المناعة في هذا الحالات مُستثارًا بالفعل.

كذلك تكون لجرعة السيلينيوم ٢٠٠ مجم يوميًّا قيمة كبيرة؛ لأنه قادر على تقليل تكرار الإصابة الفيروسية، كما أنه مضاد للالتهاب.

تعب ما بعد علاج السرطان

عادة ما تؤدي علاجات السرطان، مثل الجراحة والعلاج الكيميائي والإشعاع، إلى تعب وضغط عصبي، وتعتبر العناية بمرضى السرطان مجالًا متخصصًا للغاية، وأنا أنصح مرضى السرطان بأن يبحثوا عن رعاية على يد طبيب مهتم بشكل خاص بالعلاج الغذائي، والعلاج بالطبيعة، ومثل هذا النوع من المتخصصين لا يقدر بثمن في مساعدة مريض السرطان على تجديد جهاز المناعة بعد علاجات السرطان التقليدية.

سوف أقترح بعض الإستراتيجيات العامة لاتباعها بعد علاج السرطان لإعادة الشباب لجهاز المناعة وتعزيز مستوى الطاقة.

وهي كالآتي:

- **١٠٠٠ مجم فيتامين ج يوميًّا**
- **٢٠٠ ميكروجرام سيلينيوم يوميًّا**
- **٣٠٠٠ مجم زيت زهرة الربيع المسائية يوميًّا**
- **٢٠٠٠ مجم زيت بذر الكتان يوميًّا**
- **٥٠٠-١٠٠٠ وحدة دولية فيتامين هـ يوميًّا**
- **١٠٠ مجم الإنزيم المساعد Q10 يوميًّا**

وفقًا لـ"هنري أوسيكي" الحاصل على بكالوريوس العلوم، ودرجة الدبلوم في التغذية والحمية، فإن الإنزيم المساعد Q10 علاج مهم للعديد من مرضى السرطان، وهو يوصي بجرعة عالية من ٣٠٠ - ٤٠٠ مجم يوميًّا. ويقول "هنري": "بدا أن الإنزيم المساعد Q10 يقلل نمو الورم، ويحفز جهاز المناعة، ويحسن الطاقة الخلوية. إنه يجعل طاقة الخلية السرطانية طبيعية، ويحسن وظائف الميتوكوندريا، ويزيد إنتاج الطاقة في

الخلية السرطانية، وهو ما يجعل الوظائف الخلوية طبيعية"، وهذا مبني على أساس ظاهرة معينة، هي أنه إذا تعطلت دورة حمض الستريك داخل الميتوكوندريا لأي سبب، تلجأ الخلية إلى الأيض الهوائي لتنجو، وعندها تميل الخلية إلى التصرف مثل الفطريات التي تتضاعف دون توقف، وبناءً عليه يمكن أن تكون وظائف الميتوكوندريا غير الطبيعية متعلقة بتكوين ونمو الخلايا السرطانية، ولعلاج السرطان بكفاءة، يجب أن نجعل وظائف الميتوكوندريا طبيعية في الخلايا، فضلًا عن التركيز على قتل الخلايا غير الطبيعية؛ وهذا من شأنه أن يؤدي إلى زيادة فرص التقهقر التلقائي للسرطان (مرجع ٣١، و٣٢، و٣٣، و٣٤).

أعشاب ذات قيمة عالية في تعزيز خصائص جهاز المناعة:

عشبة القتاد، والقنفذية، والتمر حنة، وعشبة خاتم الذهب، وشجرة البوق الوردي، نبات السوما (اللحاء، والثمار، والأوراق، والجذور)، والشزندرة، والثوم، والدبق (الهدال)، وهذه الأعشاب يجب أن تؤخذ بوصفة طبيب مختص في علاج السرطان.

أطعمة تعزز المناعة، وتقلل النمو السرطاني:

الخضراوات والفواكه النيئة، والفواكه الحمضية، وفطر الشيتاكي، وفطر الريشي، والخضراوات من الفصيلة الصليبية (الكرنب، وكرنب بروكسل، والكرنب الساقي، والبروكلي، والقرنبيط)، والخضراوات الورقية ذات اللون الأخضر الداكن، والخضراوات والفاكهة البرتقالية، والصفراء، وحمراء اللون، والأعشاب البحرية (الهيجيكي، والواكامي، والكومبو، والأرامي، والنوري، والأجار، والدلسي، والفوقس، والطحلب الأيرلندي)، والجوز البرازيلي، والأطعمة الغنية بالفيتو إستروجين (انظر ص- ٦٨).

إذا كنت تعاني فقدان الشهية و/أو الغثيان

فيمكن لمخفوقات ومشروبات الطاقة (انظر ص- ٧٩ إلى ٨٢) أن تحل محل الوجبات، وهي سهلة الهضم، كما يمكن أن تحتاج إلى تناول أقراص أو مساحيق إنزيمات هاضمة في بداية كل وجبة.

الأطعمة التي يجب أن تقلل من تناولها أو تتجنبها:

الأطعمة المليئة بالدهون المشبعة أو الضارة، مثل: السمن، والأطعمة المقلية في زيت غزير، والزبد، والجبن، والقشدة، والمثلجات، واللحوم الدهنية، واللحوم المحفوظة، والوجبات الخفيفة المعالجة، والأطعمة المحفوظة بالتخليل، أو التجفيف، أو بالدخان، وبالنترات، أو الأطعمة المفحمة، أو المحروقة، أو الدهون والزيوت المعالجة، وغير الطازجة، أو المعاد تسخينها، والمعاد استخدامها، والمُحلِّيات الصناعية.

يحتاج المرضى الذين يحاولون التعافي من السرطان إلى أفضل نصيحة، وأيضًا إلى الدعم المعنوي. يقول الدكتور "يواخيم فلوهرير"- الحاصل على بكالوريوس الطب والجراحة، والطبيب بالمداواة الطبيعية، وزميل

كلية طب التغذية وطب البيئة في أستراليا، عن شبكة جمعية أمراض السرطان الدولية ICAN، التي تأسست لتزويد الناس بمعلومات متعلقة بخيارات علاج السرطان - لنا في هذه الكلمات:

إن راعي شبكة جمعية أمراض السرطان الدولية - السير "ويليامز كيز" (الرئيس الوطني السابق لرابطة المحاربين القدامى والحاليين)، الذي نجح في التعافي مما نعتبره سرطان البروستاتا صعب الشفاء- قد دمج العلاجات التقليدية والتكاملية، وألف كتابًا عن رحلته باسم Flowers in Winter.

وترتبط الشبكة بجمعيات علاج الأورام في ألمانيا والنمسا، ولها اتصالات نشطة جدًّا مع أكبر مراكز علاج السرطان حول العالم.

أهداف شبكة جمعية أمراض السرطان الدولية هي:

دعم حرية الاختيار القائم على معلومات سليمة في علاج السرطان.

تقديم معلومات حول خيارات علاج السرطان.

الترويج لعلاج السرطان الآمن والفعال.

تقليل المسافة بين الطب الغربي والطب الشمولي.

تشجيع ودعم أبحاث علاج السرطان المكملة والفعالة.

تسهيل إحالة المريض إلى عيادات السرطان عبر البحار، إذا كان ذلك مناسبًا.

تقديم إحالات للمرضى إلى العيادات المجانية في أستراليا.

في "المركز الطبي للعلاج بالطبيعة في سيدني"، نقدم للمرضى علاجات مجانية للسرطان، مثل: المكملات الغذائية، والعلاج المضاد للأكسدة، وتشخيص جهاز المناعة، وعلاجه، والطب الصيني، وبرنامج التعافي بعد العلاج الكيميائي، والجراحة، والعلاج الإشعاعي، ويمكن أن نكمل العلاجات التي بدأت في العيادات عبر البحار.

لمزيد من المعلومات اتصل بـ ICAN على رقم ٩٢٥١٤١٤٠ (٠٢) أو المركز الطبي للعلاج بالطبيعة في سيدني ٩٩٧٧٧٨٨٨ (٠٢).

التعب ومستويات السكر في الدم

يعتبر عدم استقرار مستوى السكر في الدم، خاصة المستويات المنخفضة (انخفاض السكر في الدم) من أسباب التعب الشائعة، وعادة ما يشعر ضحايا انخفاض السكر في الدم بالدوخة والدوار والغثيان والعرق والرغبة في تناول الحلويات، وربما يمرون بنوبات إغماء، وتشوش الذاكرة.

ينظم كل من الكبد والبنكرياس مستوى السكر في الدم، وإذا كانت هذه الأعضاء منهكة، فربما يحدث انخفاض للسكر في الدم. وإذا كنت تعاني مشكلة خطيرة في الوزن، و/أو تاريخك العائلي يحتوي على مرض السكري، فيجب ألا تدع انخفاض السكر في الدم يخرج عن السيطرة، وإلا زاد خطر إصابتك بمرض السكري.

المكملات الموصي بها:

١٠٠٠ مجم سبيرولينا ثلاث مرات يوميًّا (يمكن الزيادة في حالة الحاجة إلى ذلك)

وصفة المعادن المتعددة التي تحتوي على الكروم والزنك والمنجنيز، مرتين يوميًّا

الأحماض الأمينية المركبة، قرص، ثلاث مرات يوميًّا

منشط جيد للكبد، ملعقة صغيرة ممزوجة بالعصائر النيئة الطازجة أو كبسولتان، مرتين يوميًّا قبل الأكل، لمزيد من المعلومات عن منشطات الكبد اتصل بالمركز الاستشاري للصحة على رقم ٤٦٥٣١٤٤٥ (٠٢).

فيتامين ب المركب، قرص كل يومين قبل الأكل

إنزيمات هاضمة، قرص في بداية كل وجبة.

العديد من المصابين بانخفاض السكر في الدم عرضة للإصابة بعدوى المبيضات؛ لأنهم دائمًا ما يتناولون كربوهيدرات عالية التكرير، وهي تؤدي إلى تكاثر الميكروبات الضارة، إذا كنت مصابًا بالمبيضات، فتجنب الأطعمة التي تحتوي على مواد حافظة؛ لأنه بمجرد أن تصل هذه الأشياء إلى أمعائك، تتكسر المواد الحافظة والفطريات الساكنة في الطعام المغلف، وتبدأ في النمو؛ لذا يجب على المصابين بانخفاض السكر أن يتجنبوا المُحلِّيات الصناعية؛ لأنها تؤثر في مستوى السكر في الدم، وتزيد الرغبة في تناول السكريات.

هناك نظريات عديدة حول النظام الغذائي الصحيح الواجب اتباعه إذا كنت تعاني انخفاض السكر في الدم و/أو تعاني عدوى المبيضات، وتختلف تلك النظريات اختلافًا بينًا، والكثير منها يفرض قيودًا صارمة للغاية، فلا عجب إذن في أن نجد نسبة إخفاق الكثير منها عالية.

أقترح الآتي:

تناول وجبات منتظمة تحتوي على الكربوهيدرات المركبة (الحبوب غير المعالجة، وحبوب الإفطار، والخبز كامل الحبوب، والمعكرونة، والبقول، والمكسرات، والبذور).

تناول وجبات منتظمة تحتوي على بروتين الدرجة الأولى (البيض، والمأكولات البحرية، واللحم الطازج قليل الدهون، والدجاج، أو ادمج ثلاثة من المكونات الأربعة الآتية في وجبة واحدة: الحبوب، والمكسرات، والبذور، والبقول).

تناول كثيرًا من الخضراوات - النيئة والمطهوة.

تناول الزبادي الذي يحتوي على بكتيريا الأسيدوفيلوس دون نكهة.

إذا كنت تريد تناول شيء حلو، فتناول الفواكه الطازجة والمثلجة، وعسل النحل على كعك الأرز، أو الفواكه المجففة، والمكسرات.

أنا لا أقر بالنظرية التي تقول إن المصابين بانخفاض السكر في الدم يحتاجون إلى نظام غذائي خالٍ من السكر، وفي الواقع هذا خطر، ومن شأنه أن يؤدي إلى تعب حاد وإجهاد عقلي؛ لذا على الجميع ألا يستمروا في اتباع هذه الأنظمة الغذائية الصارمة، فإذا لم تتناول كميات هائلة من الحلويات، وحصلت على كل المعادن الزهيدة الضرورية من النظام الغذائي وبرنامج المكمل الغذائي سالف الذكر، فسيتكيف جسمك على الكمية الصغيرة المنتظمة من السكر، كما تساعد التدريبات الرياضية المنتظمة بشكل عظيم على استقرار مستوى السكر في الدم، وأنا لا أتفق مع هؤلاء الذين يقولون لمرضى المبيضات إن عليهم أن يتجنبوا تناول الفطر والخميرة أو مسحوق الخميرة؛ لأنه لا علاقة لهذه الأشياء بالمبيضات،

فهي في الواقع تساعد على تعزيز جهاز المناعة.

هؤلاء الذين يعانون انخفاض السكر في الدم/ المبيضات يجب أن يتجنبوا الكربوهيدرات المكررة، مثل: السكر الأبيض، والدقيق الأبيض، والسكاكر، والشيكولاتة، والكعك الحلو، والبسكويت، والكحوليات، والكافيين، والمحلِّيات الصناعية، ومشروبات الصودا الخالية من السعرات، وأطعمة الحمية، والأطعمة المعالجة التي تحتوي على مواد حافظة، والجبن المتعفن، والأطعمة غير الطازجة.

التعب بعد التعرض لضغوط عاطفية أو صدمات

يؤثر هذا النوع من الضغوط في الجهاز العصبي، الذي يؤثر بدوره في جهاز المناعة تأثيرًا بالغًا. حاول أن تحصل على المزيد من النوم، وإذا لم تتمكن من التعافي، فاسعَ للحصول على مساعدة محترفة من طبيب نفسي أو متخصص نفسي، وربما يكون تعبك مرتبطًا بشعورك بالذعر وبتبدد الشخصية والانعزال، وربما تحتاج إلى مساعدة مؤقتة بالأدوية، وتجنب العقاقير المهدئة بسبب طبيعتها الإدمانية، غير أنه إذا تطلب الأمر تناول مضادات للاكتئاب لفترة قصيرة، فلا تقلق بشأن ذلك؛ لأنها لن تصبح عادة، كما أن الاكتئاب الحاد يمكن أن يؤدي إلى تعب مزمن، وبعض المرضى يتغلبون على التعب من خلال العقاقير المضادة للاكتئاب، وتجنب الكميات المفرطة من القهوة؛ حيث إنها يمكن أن تسبب الشعور بالتوتر.

المكملات المقترحة:

قرص يوميًّا من فيتامين ب المركب، ويجد بعض الناس أن حقن فيتامين ب في العضل أكثر فاعلية.

٣٠٠٠ مجم زيت زهرة الربيع المسائية

١٠٠٠ مجم يوميًّا فيتامين ج

٤٠٠٠ مجم يوميًّا ليسيثين

١٠٠٠ مجم مرتين يوميًّا ماغنسيوم (مهدئ رائع)

الأعشاب المهدئة، مثل: الناردين، والكاموميل، وحشيشة الدينار، ووردة الآلام، وعشبة القلب، ويمكن الحصول عليها من خلال وصفة متخصص علاج بالأعشاب، كذلك يمكن لمجموعة نباتات دكتور "باش"، مثل علاج ريسكيو ريميدي، أن تساعد.

التعب المصاحب للنباتيين

إذا كنت نباتيًّا صارمًا، فربما تعاني نقصًا غذائيًّا يمكن أن يؤدي بدوره إلى الشعور بالتعب. والنباتي هو من لا يأكل أي بروتين حيواني، بعبارة أخرى هو شخص يتجنب بصرامة تناول أية لحوم أو مأكولات بحرية أو منتجات ألبان أو أية ألبان حيوانية أو بيض. إن كان هذا الوصف ينطبق عليك، وكنت تشعر بالتعب والهبوط، فربما تعاني نقصًا في أي من المكملات الغذائية الآتية: فيتامين ب ١٢، والحديد، والأحماض الأمينية، خاصة التورين.

يوجد التورين في البيض، وجميع أنواع اللحوم، والمأكولات البحرية، والألبان الحيوانية. فإذا كنت تفتقر إلى التورين، فربما تكون وظائف الكبد لديك على غير ما يرام؛ ما قد يؤدي إلى مشكلات في إفراز الصفراء، وأيض الدهون. من السهل تناول مكملات التورين، وتتراوح الجرعات من ٥٠ إلى ٢٠٠٠ مجم يوميًّا، وفقًا لاحتياجاتك الفردية، وبالنسبة إلى هؤلاء الذين يعانون متاعب في الكبد، وحساسية للمواد الكيميائية، وحساسية في الصدر، والصرع، وتعبًا مزمنًا، ربما يحتاجون إلى جرعات كبيرة.

تعد السبيرولينا مصدرًا مفيدًا للبروتين، والحديد، وقد يحتاج النباتيون الصارمون إلى ٤٠٠٠ مجم يوميًّا من السبيرولينا، ولكن تعتبر السبيرولينا غير كافية وحدها في حالة النباتيين الصارمين، لذا يجب تناول فيتامين ب ١٢. إذا كنت لا تحب السبيرولينا، يمكنك شراء أقراص تحتوي على كل من الحديد، وفيتامين ب ١٢، وتتراوح الجرعة المطلوبة يوميًّا من فيتامين ب ١٢ ما بين ٥ و٥٠ ميكروجرامًا يوميًّا، وبالنسبة للحديد فنحو ١٥ ميللي جرام يوميًّا، وهذا ينطبق على النباتيين أيضًا. وتعد تحاليل الدم لقياس مستوى فيتامين ب ١٢ والحديد مهمة بالنسبة إليك إن كنت نباتيًّا صارمًا. كما يعد نقص الحديد سببًا شائعًا للغاية للتعب الحاد

المصاحب لما قبل الحيض عند النساء اللاتي يمررن بفترات حيض منتظمة.

يعد فيتامين ب ١٢ منشطًا رائعًا؛ لأنه ضروري لإنتاج خلايا جديدة، والوظائف الصحية للجهاز العصبي. وقد وجد بعض الناس أن أقراص و/ أو حقن فيتامين ب ١٢ مفيدة للغاية في تقليل حساسية الصدر وحساسية الطعام/ المواد الكيميائية التي تصاحب متلازمة التعب المزمن في العادة.

عمليًّا يعد البروتين الحيواني مصدرًا مهمًّا لفيتامين ب ١٢ الطبيعي، لكن في حالة استهلاك البروتين الحيواني يواجه بعض الناس مشكلة في قدرة نظامهم الغذائي على امتصاص فيتامين ب ١٢ كلما تقدموا في العمر، وربما ينتج عن ذلك نقص حاد في فيتامين ب ١٢، ويمكن أن يمثل هذا خطرًا بالغًا ويؤدي إلى تلف دائم في المخ، والإصابة بالشلل، وفي حالات نقص فيتامين ب ١٢ الحادة، يتعين أخذ حقن من هذا الفيتامين بشكل منتظم.

إن نقص فيتامين ب ١٢ أمر شائع عند النباتيين، خاصة الأطفال والنساء اليافعات اللاتي يتبعن حميات غذائية صارمة للغاية، هناك مزاعم أن منتجات الصويا (توابل ميسو، والتمبة، وجبن التوفو، إلخ)، وطحالب النوري، وغيرها من الأعشاب البحرية، والحبوب، والخميرة، وحبوب الإفطار، غنية بفيتامين ب ١٢، ولكن دراسات عدة أثبتت أن هذا لا أساس له من الصحة، ولا يمكنك الاعتماد على هذه المنتجات كمصدر لفيتامين ب . إذا كنت نباتيًّا وتشعر بالتعب، فاطلب من طبيبك قياس مستوى فيتامين ب ١٢ والحديد في دمك، وربما تشعر بصدمة حقيقية من النتيجة، إنه تحليل بسيط، وجدير بالاهتمام؛ حيث إن هذا النقص خطر للغاية، وفي الوقت نفسه سهل علاجه.

يمكن أيضًا أن يكون لدى النباتيين نقص في مكملات غذائية أساسية مثل الكارنتين، الذي يصنع في الجسم من الأحماض الأمينية الأساسية، مثل الليسين والميثيونين. ويعد الكارنتين أساسيًّا لنقل سلسلة الأحماض الدهنية إلى الميتوكوندريا، وهي مصانع الطاقة داخل الخلايا، وتعتبر

الأحماض الدهنية مصادر رئيسية لإنتاج الطاقة في القلب والعضلات الهيكلية؛ لذا إذا شعرت بالتعب بعد التمارين الرياضية، فتناول الكارنتين بجرعة ٥٠٠ مجم مرتين يوميًّا على معدة فارغة.

وإذا كنت لا تريد تناول أية منتجات حيوانية، فستحتاج إلى دمج طعامك بحرص لتجنب نقص الأحماض الأمينية الأساسية؛ للحصول على بروتين الدرجة الأولى، ومن الضروري جمع ثلاثة من مجموعات الطعام الأربع التالية على الأقل في كل وجبة: الحبوب، والمكسرات، والبذور، والبقول (الفول، والعدس، والبازلاء). ويمكن إضافة ذلك إلى السلطة إن رغبت.

التعب لدى المصابين بارتفاع ضغط الدم

للأسف، يشيع ارتفاع ضغط الدم في مجتمعات الأثرياء، ويزيد بشكل هائل من خطر الإصابة بالأزمات القلبية، والسكتات الدماغية، وغيرها من أمراض الأوعية، ويحتاج العديد من مرضى ارتفاع ضغط الدم إلى تناول أدوية لخفض ضغط الدم، وهذا يسبب التعب بشكل متكرر، أما العرض الجانبي المزعج الآخر لهذه الأدوية، فهو أنها تضعف الأداء الجنسي، خاصة عند الرجال. وقد عالجت العديد من مرضى ارتفاع ضغط الدم، وكانوا ممتنين للغاية لاستعادة حيويتهم وصحتهم، حيث يمكن للعلاج الغذائي أن يخفض ضغط الدم بكفاءة عالية، ويزيل التصلبات التي تضيق شرايين الدم عند مرضى ضغط الدم العالي.

أولًا، دعنا ننظر إلى الأشياء التي يجب عليك تجنبها:

1. **تجنب إضافة الملح، وتجنب تناول الأطعمة المالحة، وبعض العقاقير، واقرأ الملصقات على الأطعمة، وتجنب الأطعمة المكتوب أنها تحتوي على ملح، أو صودا، أو صوديوم، أو جلوتامات أحادية الصوديوم، أو بيكربونات الصوديوم، أو رمز الصوديوم Na على الملصق. كذلك حاول أن تتجنب العقاقير المضادة للالتهابات، والمسكنات، والعقاقير المضادة للحساسية، وعلاجات الإنفلونزا، والمشروبات، والصودا الخالية من السعرات، والمواد الحافظة، ومطرِّيات اللحم، والصلصات المالحة، مثل صلصة الصويا، وتجنب**

المكملات التي تحتوي على الأحماض الأمينية تيروسين، أو الفينيل آلانين، ومحليات الأسبرتام الصناعية، التي تحتوي على فينيل آلانين؛ لأن هذه الأحماض الأمينية يمكن أن ترفع ضغط الدم عند مرضى الضغط.

2. احذر الدهون الضارة والمشبعة، بما في ذلك السجق، واللحوم المدخنة، واللحوم المعالجة، والأحشاء، واللحوم الدهنية، وصلصات مرق اللحم، ومكعبات المرق، والأطعمة المقلية في زيت غزير، وزيوت الخضراوات المهدرجة، والسمن، ومنتجات الألبان.

3. تجنب الأطعمة التي تحتوي على التيرامين، أو الأطعمة غير الطازجة، وهذا يتضمن الجبن القديمة، واللحوم القديمة، وأسماك الأنشوجة القديمة، والشوكولاتة القديمة، والفول القديم، والرنجة المملحة، والقشدة الحامضة، والقهوة، وبشكل عام الكحوليات بكل أنواعها، ومن الأفضل أن تتجنب أي أطعمة عالية البروتين تكون قديمة، أو مخللة، أو مخمرة.

4. لا تدخن؛ حيث إن التدخين يدمر الأوعية الدموية بطرق عدة.

5. تجنب زيادة الوزن؛ لأن الوزن الزائد يرفع ضغط الدم، ولقد أثبت النظام الغذائي لإزالة السموم نجاحه في المساعدة على إنقاص الوزن بالتدريج وبشكل آمن.

6. تجنب الضغط العصبي المفرط؛ حيث إن الضغط يتسبب في إفراز هرمونات الضغط العصبي التي ترفع ضغط الدم. وربما تحتاج إلى إدارة الضغط العصبي، أو تعلم الاسترخاء، أو تجربة تدريب التنفس الخاص بي المذكور في صفحة ١٣٨. وقم بتدريبات منتظمة؛ حيث إنها طريقة أثبتت نجاحها في خفض ضغط الدم والشعور بالضغط النفسي.

الآن، دعنا نلقِ نظرة على الإستراتيجيات التي يمكن أن تتبعها لخفض ضغط الدم:

1. **اشرب كمية كبيرة من السوائل لتحسين وظائف الكلى والكبد، ومن أفضل السوائل: الماء، والعصائر النيئة الطازجة مثل: (الجزر، والكرفس، والبنجر، والفواكه الحمضية، والسبانخ، والبطيخ، والبقدونس، والتوت البري)، والمشروبات العشبية مثل: (الكاموميل، والنعناع، والهندباء، والورد البري)، ويمكن تحليتها بإضافة عسل النحل حسب الرغبة.**

2. **ارفع كمية الخضراوات والفاكهة النيئة في نظامك الغذائي إلى ٤٠٪ من إجمالي ما تتناوله من طعام.**

3. **زد من كمية الألياف في نظامك الغذائي؛ حيث إنها تساعد على خفض مستوى الدهون في الدم، ومن ثم خفض ضغط الدم. وتعد المصادر الغنية بالألياف موجودة في الخضراوات والفاكهة النيئة، والحبوب (خاصة الحنطة السوداء، والذرة البيضاء، والشوفان، والأرز). كذلك من المصادر المكملة للألياف الجيدة نخالة الشوفان، وبذور القطونا، التي من شأنها خفض الكولسترول، وتأكد من أنك تتناول هذه المكملات من الألياف على الأقل بفرق توقيت ساعتين عن فيتاميناتك، والمكملات الغذائية الأخرى، وبغير ذلك سيكون امتصاصها ضعيفًا.**

4. **يمكن أن يكون للأعشاب أثر جيد في خفض ضغط الدم بهدوء. أفضل أنواع الأعشاب لهذه الحالة هي الكاموميل، والزعرور البري، والشمار، وإكليل الجبل، والناردين، وعشبة الدينار، والبقدونس، والهندباء، والفلفل الحار، والفلفل الملون (الفلفل الأحمر).**

5. **نوِّع مصادر البروتين لديك. تعد المصادر الآمنة مزيجًا من الحبوب، والمكسرات النيئة غير المملحة، والبذور، والبقول. إذا كنت تستمتع بالبروتين الحيواني فأفضل المصادر لهذا البروتين توجد في الأسماك، وغيرها من المأكولات البحرية، ولحم العجل قليل الدهون، أو اللحوم البقرية، ولحم الديك الرومي منزوع الجلد، أو الدجاج**

(يفضل الذي يربى في الطبيعة). وربما تتناول ثلاث إلى أربع بيضات في الأسبوع، ولكن فقط إذا كانت مسلوقة بقشر أو دون قشر (لا تقلِها أبدًا)، وأنصحك بأن تخصص على الأقل ثلاثة أيام في الأسبوع لا تأكل فيها أي لحوم عدا السمك، حتى يصبح ضغط دمك تحت السيطرة.

6. **اختبر جودة نومك: هل تحصل على القدر المناسب من النوم في غرفة ذات تهوية جيدة؟ هل تغط في النوم وتستيقظ وأنت تشعر بالاختناق؟ إذا كانت هذه هي الحالة، فربما تعاني "انقطاع النفس النومي"، الذي يرفع ضغط الدم، ويسبب تعبًا بالغًا، فإذا كنت تعاني هذه المشكلة، فمن فضلك اذهب إلى طبيب متخصص في اضطرابات النوم؛ حيث يمكن أن يفحص أنماط نومك، حيث يمكن معالجة هذه المشكلة بفاعلية.**

7. **تناول مكملات لخفض ضغط الدم، وتقليل خطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية. ويعتبر فيتامين ج مهمًّا بشكل أساسي؛ لأنه يحمي جدران الأوعية الدموية، ويقلل خطر تمزقها. وتناول ١٠٠٠ مجم يوميًّا من فيتامين ج مضافًا إلى الفلافونويد، وتناول الأطعمة الغنية بفيتامين ج (انظر ص- ١٣٣). كذلك يعتبر الماغنسيوم معدنًا جديرًا بالاهتمام، وفي الواقع يعاني العديد من مرضى ارتفاع الضغط نقصًا خطيرًا في الماغنسيوم، خاصة إذا كانوا يتناولون عقاقير مدرة للبول. وقد وجد الباحثون في جامعة ولاية نيويورك أن انخفاض مستوى الماغنسيوم مرتبط دائمًا بارتفاع ضغط الدم، فلقد قاموا بدراسة على أشخاص مجهولين، تناول بعضهم دواءً حقيقيًّا، وتناول البعض الآخر دواءً وهميًّا، وأظهرت الدراسة أن تناول مكملات الماغنسيوم يمكن أن يُحدث انخفاضًا شديدًا في كل من ضغط الدم الانقباضي والانبساطي، وهذه ليست مفاجأة؛ حيث إن الماغنسيوم يتصرف مثل "حاصر الكالسيوم"، وبذلك يُحدث استرخاءً في العضلة الملساء في جدران الشرايين، وينخفض الضغط داخلها، ويمكن أن تختلف جرعات الماغنسيوم من ٥٠٠**

إلى ٢٠٠٠ مجم يوميًّا حتى تحقق الانخفاض المرجو في ضغط الدم، فمن فضلك، احرص على مراجعة طبيبك باستمرار لتقييم استجابتك.

هناك بعض المكملات الأخرى التي تساعد الأوعية الدموية والقلب وهي:

الثوم، يفضل تناوله طازجًا أو في كبسولات تتراوح بين ٢٠٠٠ و٦٠٠٠ مجم يوميًّا

١٠٠ مجم يوميًّا سيلينيوم

٥٠٠ مجم من الكارنتين مرتين يوميًّا على معدة فارغة

٥٠ إلى ١٠٠ مجم يوميًّا من الإنزيم المساعد Q10

٣٠٠٠ ـ ٤٠٠٠ مجم يوميًّا من أحماض دهنية أساسية (زيت زهرة الربيع المسائية، وزيت بذور الكتان، وزيت الزيتون)

٣٠٠٠ـ٤٠٠٠ مجم يوميًّا كبسولات الليسيثين

١٠٠ وحدة دولية يوميًّا فيتامين هـ، ويمكنك زيادة الجرعة ببطء تحت إشراف طبيبك.

التعب والسفر حول العالم

يقضي العديد من رجال الأعمال حياتهم يطوفون حول الكرة الأرضية، وهذا يشكل ضغطًا على الجسم بصور مختلفة، وتحمل الطائرة على متنها أشخاصًا من بلدان مختلفة، وكل شخص منهم يشكل مصدرًا مختلفًا لحشد من الميكروبات المختلفة؛ ما يوفر فرصة لحدوث عدوى في الجهاز التنفسي والأمعاء. فالهواء الصادر عن مبرد الهواء في الطائرة، يُعاد تدويره، ومن ثم يشترك جميع من على الطائرة في تنفسه، أي أن الميكروبات المحمولة جوًّا تمر بينهم جميعًا، فيهبط العديد من هؤلاء المسافرين، وقد أصيبوا بعدوى تنفسية جديدة، وكذلك بمشكلات في الجهاز الهضمي، وهذه الأشياء تشكل ضغطًا إضافيًّا على جهاز المناعة.

السفر عبر الكرة الأرضية، يجعل الجسد ينتقل فورًا من طقس في موسم إلى طقس آخر، وعادة ما تكون التغيرات المناخية حادة.

كما أن السفر من الغرب إلى الشرق أو العكس سوف يحدث تغييرًا في التوقيت، الذي من شأنه أن يشتت المهاد في المخ، وهو الذي يتحكم في النظام اليومي على أساس آثار النهار والليل، وعادة ما يؤدي هذا إلى خلل هرموني في المهاد، والغدد النخامية، والصنوبرية.

للتغلب على هذا الاضطراب الهرموني، يستخدم المزيد من الناس هرمون الميلاتونين الذي يعيد ضبط الساعة البيولوجية في المهاد، بحيث تتمكن من التأقلم على الساعة المحلية الجديدة سريعًا في وجهتك الجديدة، ومن أجل هذا الهدف، تحتاج إلى تناول ٣ مجم من الميلاتونين قبل النوم بساعة في مكان إقامتك الجديد، وفي الغالب ستحتاج إلى الاستمرار على هذا لمدة تتراوح بين أربع وست ليالٍ، حتى تنضبط الساعة البيولوجية في المهاد تمامًا، وإذا استيقظت في أثناء الليل، فيمكنك تناول ٣ مجم ميلاتونين إضافية لتطيل نومك؛ إذ يمكن تقليل الضغط المتكرر بسبب عبور المناطق الزمنية المختلفة باستخدام الميلاتونين، لمزيد من المعلومات حول الميلاتونين، انظر ص- ١٨.

كما أنصح أيضًا بتناول المكملات لتعزيز جهاز المناعة، بهدف تقليل خطر انقباض الجهاز التنفسي وعدوى الأمعاء، يجب تناول هذه المكملات قبل السفر بأسبوعين، وفي أثناء السفر، ولمدة أسبوع بعد العودة إلى الوطن.

أهم المكملات هي:

1. **٥٠٠ مجم فيتامين ج ثلاث مرات يوميًّا مع الطعام.**
2. **١٠٠٠ مجم عشبة القنفذية، مرتين يوميًّا مع الطعام.**
3. **٥٠ مجم الإنزيم المساعد Q10 يوميًّا.**
4. **فيتامينات ب المركبة، قرص واحد يوميًّا مع الطعام.**

5. **كبسولات زيت كبد الحوت، مرتين يوميًّا مع الطعام.**
6. **١٠٠ مجم كبسولات زيت بذور الكتان، مرتين يوميًّا مع الطعام.**
7. **٥٠ مجم مركب الزنك يوميًّا مع الطعام.**

الفصل التاسع

المواد الكيميائية السامة يمكن أن تؤثر في طاقتنا الحيوية

"تريكسي ويتمور" هي مؤلفة الكتب الأكثر مبيعًا Toxic Chemical-Free Living and Recovering from ME/CFS و Toxic chemical-Free Pregnancy Child-Rearing. .

كانت "تريكسي" ضحية المواد الكيميائية، وبمعاونة طبيبها العام، ومعالجها اليدوي، أعادت تأهيل نفسها بتغيير أسلوب حياتها، وتنقية البيئة المحيطة بها، وأظهر لنا بحثها الموسع حول آثار المواد الكيميائية السامة، الضرر الذي نعانيه جميعًا؛ نتيجة التعرض إلى العديد من المواد الكيميائية السامة غير الضرورية، وكيف يسهم ذلك في افتقارنا إلى الطاقة. في هذا الفصل، ستتعرف على المواد السامة المنتشرة في القرن العشرين، كما ستتعرف على بدائل بسيطة وآمنة.

يبدو أن التعب والإرهاق الشديدين هما من أعراض العالم الصناعي المتطور الذي نعيش فيه. ولقد اختفت حيويتي وطاقتي الخارقة بعد أن تعرضت بجهل إلى المواد الكيميائية السامة لأمد طويل، وهأنذا الآن ألقب بـ"الحسّاسة من المواد الكيميائية"، وإذا تعرضت هذه الأيام بالمصادفة لهذه السموم، أشعر بالتعب الذي قد لا تظهر أعراضه إلا في اليوم التالي، ولكنني لست حالة شاذة؛ فهناك العديد من الناس الذين يتأثرون بهذه المؤثرات نفسها، وفي الواقع يتأثر الجميع بدرجة أو أخرى بالمواد الكيميائية السامة الموجودة في العالم في يومنا هذا.

نحن جميعًا نعرف أننا إذا أصابتنا عدوى أو فيروس، فإن رد الفعل الفوري للجسم هو الشعور بالتعب؛ حيث يحتاج الجسم إلى الراحة، لكي يتمكن جهاز المناعة من محاربة هذه الميكروبات التي تغزوه، وبالمثل، عندما يمتص الجسم المواد الكيميائية السامة، يحشد آلياته الدفاعية الكيميائية الحيوية، حتى ينقي الجهاز المناعي، ويشعر العديد من الناس بالتعب بعد البقاء وقتًا طويلًا في غرفة مليئة بالدخان، أو في غرفة مطلية حديثًا، و/أو فرشت أرضيتها بالبساط؛ حيث يتناقص الأكسجين الموجود في الهواء عند وجود أدخنة سامة، فيحصل الجسم على أكسجين أقل،

ويحصل في الوقت نفسه على جرعة من المواد الكيميائية السامة، وفي المرة المقبلة التي تتعرض فيها إلى أدخنة سامة، دوِّن رد فعل جسمك الذي يحدث نتيجة لذلك.

يتفاعل الجسم مع المواد السامة من خلال إنتاج الجذور الحرة، وهي تدمر الأغشية البيولوجية التي تعتمد الخلايا على وظائفها البيولوجية، ما يؤثر سلبًا في مسامية الخلية، وأيض الطاقة، ويتسبب في إلحاق الضرر بالمادة الوراثية (Halliwell & Gutteridge, 1985)، وبات من المقبول الآن بشكل عام أن ينظر إلى الشيخوخة الطبيعية، شأنها شأن بعض الأمراض، باعتبارها نتيجة الضرر التدريجي الذي يحدث لإنتاج الطاقة داخل الميتوكوندريا؛ والسبب في ذلك هو النسب الصغيرة جدًّا من الجذور الحرة التي لم يتم القضاء عليها من خلال الآليات الدفاعية للجسم، كما يرتبط التغيير في جينات الميتوكوندريا (الحمض النووي) بعدد من الأمراض، بما فيها الاعتلال العضلي، والاعتلال العصبي. مرجع: مستقى من ورقة بحثية مقدمة بمؤتمر Toxic Chemical Load conference من جانب عالم السميات شبه المتقاعد الدكتور "جون بولاك"، في يوليو ١٩٩٣.

وبمقدور مضادات الأكسدة أن تساعد على الحد من نشاط الجذور الحرة، ولكنَّ الوقاية خير من العلاج.

ومن الحكمة أن نخلص منازلنا وأماكن عملنا من المواد الكيميائية قدر المستطاع؛ حتى نستطيع الحفاظ على طاقتنا، وتقليل فرص الإصابة بالمرض؛ حيث تؤثر المواد الكيماوية في كيميائنا الحيوية، مثل التعرض للفوسفات العضوي، ومبيدات الكربامات (المبيدات الحشرية) التي تعيق الإنزيمات الخلوية، حيث تقوم الخصائص السمِّية في هذه المبيدات بحصر الإنزيمات الأساسية في الجهاز العصبي للحشرة، وقد توصلت الدراسات الآن إلى أن هذه المبيدات تحديدًا، المكونة من الغازات العصبية التي استخدمت في الحرب العالمية الثانية، تؤثر في أنظمة إنزيمية أخرى في الجسم، أضف هذا إلى المعلومات المطروحة في مقال دكتور "بولاك" المذكور سابقًا، وستجد أنه من المنطقي أن نعي أخطار المبيدات الحشرية

على صحتنا ومستوى طاقتنا.

ومن الضروري بذل مجهود لتنقية بيئتنا إذا كنا نريد أن يكون مكان عملنا ومنزلنا وحديقتنا أماكن صحية، فإذا حاولنا التخلص من المواد الكيميائية السامة، فسوف يكون أمام حيويتنا ونشاطنا فرصة أكبر للاستمرار عمرًا طويلًا، كما سوف نحد من فرص الإصابة بالأمراض السرطانية التي أصبحت شائعة للغاية في عالمنا اليوم.

ربما تقول: "ما كل هذا الهراء؟ أنا بخير! فلديَّ منزلي، ومكتبي المرشوش بالمبيدات الحشرية بانتظام، ولم أتأثر، كما أستخدم مذيبات ومنظفات كيميائية قوية في المرحاض والمطبخ، وأرش حديقتي بانتظام للتخلص من الآفات"، فكر في الأمر، ربما لا تجد أعراضًا ضارة الآن، أو ربما شعرت بالتعب بعد التعرض لهذه المواد الكيميائية، ولكنها تُحدث أثرها في مرحلة ما. لقد رأيت أطفالًا صغارًا متأثرين تأثرًا شديدًا بالمواد الكيميائية، ومؤخرًا، مات شاب صغير أعرفه أكثر من أسبوعين في الفراش، ولم يستطع رفع رأسه أو أطرافه بعد أن تعرض لمنظف أرضيات في متجر لعب؛ حيث كان المنظف يحتوي على ٣٠ ٪ من مادة البوتوكسيثانول - ٢، وهو ما تأكد على يد طبيبه الذي على دراية بأمراض البيئة.

احذر المادة الكيميائية المعروفة باسم إكسينوستروجين التي لها التركيب الكيميائي نفسه للإستروجين البشري، ويمكن أن تحاكي أثر الإستروجين الطبيعي لدينا، وتمزق التوازن الهرموني في أجسامنا، خاصةً أن مادة الإكسينوستروجين ملوثة للبيئة، وينتشر وجودها في الطعام والهواء ومياه الشرب، كما أنها موجودة في أشياء مثل البلاستيك والمبيدات الحشرية. وتتسلل تلك المادة إلى أجسامنا عبر الطعام، متمركزة في الخلايا الدهنية، خاصة في الأعضاء التناسلية، وأنسجة الثدي، والمخ، والكبد، والغدد الهرمونية، وقد تزيد من خطر الإصابة بالسرطان في هذه الأماكن في أجسامنا.

في هذه الأيام التي تنشط فيها الدعاية الذكية، أصبحنا عن جهل "ضحايا

المواد الكيميائية" والتلوث؛ فلقد أفهمونا أن منازلنا ومكاتبنا لن تكون نظيفة إلا باستخدام المنظفات الكيميائية، والمنتجات المطهرة للجراثيم، والمبيدات الحشرية، وأن كل حشرة هي خطر محتمل يجب التخلص منه، في حين أن الذين ينتفعون من هذا هم فقط صانعو عشرات الآلاف من المنتجات الكيميائية وبائعوها الذين يعرضونها على رفوف محالهم، وبدلًا من دعم صناعة المنتجات السامة، دعونا نميِّز وندعم هؤلاء الذين يهتمون بأمرنا وبيئتنا، فهناك بدائل أكثر أمنًا قائمة على المكونات الطبيعية. اقرأ الملصقات، واعلم أن العديد من متاجر الطعام الصحي تبيع منظفات عضوية الصنع.

منتجات وأشياء يجب تجنبها:

مستحضرات التجميل نفاذة الرائحة المعتمدة على البتروكيماويات، وأدوات تنظيف المرحاض، ومستحضرات غسيل الشعر (الشامبو).

منتجات التنظيف والملمعات المذيبة.

المبيدات الحشرية الخاصة بالمنازل والمكاتب.

المباني حديثة الدهان، والمفروشة حديثًا بالبساط - أخرج الغازات بالتسخين والتهوية قبل شغلها.

رائحة الدهانات التي تحتوي على رصاص.

المطهرات المصنوعة من الفينول.

مطهرات قمل الرأس التي تحتوي على الليندين أو الملاثيون.

الأقراص القاتلة للحشرات التي تحتوي على ثنائي الكلوروفوس.

مبيدات حشرات وفطريات بالحدائق.

ربما تسأل: "كيف يمكن أن أعيش دون هذه الأشياء؟"، أجيبك ببساطة: "بكل سهولة"، ففي النهاية كان أجدادنا يحافظون على نظافة منازلهم باستخدام صابون الغسيل وبيكربونات الصوديوم والخل واللافندر للقضاء على الحشرات، كما كانوا يستخدمون الخل والسكر لحفظ الطعام.

وقد اضطررت إلى تغيير أسلوب حياتي منذ اثني عشر عامًا، ولو عاد بي الزمن إلى الوراء لفعلت الشيء نفسه دون أدنى تفكير، فمن المثير أن أعرف أن العديد من المواد الكيميائية التي تسببت في إعيائي، تندرج الآن في قائمة المواد المسرطنة الصادرة عن الهيئة الدولية لأبحاث السرطان

((IARC التابعة لمنظمة الصحة العالمية.

إليك قائمة بالبدائل غير السامة التي قد تجدها مفيدة.

التنظيف العام

استخدم بيكربونات الصوديوم وصابون الغسيل، مستعينًا بإسفنجة مبللة وادعكها بالصابون، ثم انثر عليها بيكربونات الصوديوم، كما تفعل مع المساحيق المنظفة، وبهذا يكون لديك معجون يمكنك أن تنظف به أي سطح.

لتنظيف العفن

انثر بيكربونات الصوديوم على البلاط، ثم رش الخل (ستتكون رغوة)، اتركها طوال الليل، ثم افركها، ثم اغسل برفق. يعمل الملح والليمون على قتل العفن، كما هو يقوم بهذا أيضًا زيت شجرة الشاي.

لتنظيف الثلاجة والفرن

امسح المبرد باستخدام بيكربونات الصوديوم والماء، ثم اغسله جيدًا، ثم أضف القليل من الفانيليا. أما بالنسبة إلى الفرن، فاصنع عجينة من بيكربونات الصوديوم والماء، واغمس إسفنجة في هذا المعجون وامسح سطح الفرن، ثم دفّئ الفرن، وامسحه حتى ينظف. غط الإسفنجة بطبقة رقيقة من معجون البيكربونات والماء مرة أخرى، واتركه دون أن تمسحه بينما تطهو، فمن شأن ذلك أن يصنع عازلًا، ويجعل التنظيف أسهل في المرة المقبلة.

تنظيف الأسطح المدهونة

إن صابون الغسيل مع الماء، بالإضافة إلى بعض البخاخات المذيبة للدهون أفضل من المطهرات.

تنظيف الأطباق

يفضل استخدام المنظفات المعتمدة على زيت جوز الهند بدلًا من البنزين، كذلك يفضل استخدام الماء والصابون مع بيكربونات الصوديوم لإذابة

الدهون. ارتدي قفازات دائمًا وأنت تنظفين، وذلك لأن الصابون ومنتجات التنظيف تتسبب لكِ في جفاف الزيوت الطبيعية بالجلد.

الغسيل

اسكب مسحوق الصابون (غير المعطر) أو سائل الغسيل العضوي، ثم أضف بضع قطرات من زيت شجرة الشاي لإزالة البكتيريا من ماء الغسيل قبل تشغيل الغسالة، وضع زيت شجرة الكينا على البقع الدهنية قبل الغسيل حتى يزيلها، كما يمكنك أن استخدام بضع قطرات من زيت شجرة الكينا، أو زيت شجرة الشاي، أو زيت اللافندر للحفاظ على الصوف وحمايته.

لإزالة الجراثيم

استخدم زيت شجرة الشاي، أو بضع قطرات اليود.

للتلميع

يمكن تلميع الأثاث باستخدام شمع العسل وزيت الليمون.

الحشرات المزعجة

ضع كمية من مسحوق البورق والعسل بنسبة ٥٠ إلى ٥٠ على أثر النمل، ولكن احفظه بعيدًا عن متناول الأطفال والحيوانات المنزلية، كما يمكن استخدام بودرة التلك للقضاء على النمل.

أما الصراصير، فانثر البورق وراء الأدوات المنزلية بعيدًا عن متناول الأطفال، أو ضع أوعية مدهونة الأطراف في الخزانة، املأ قاع الأوعية بالخل والسكر البني، أو بطعام الحيوانات الأليفة، وعندها ستتسلق الصراصير الأوعية وتموت هي وبيضها داخلها، وتوجد مصائد مماثلة (غير سامة) متاحة في متاجر الأغذية الصحية؛ حيث تلتصق بها الصراصير وبيضها، حيث يتصلب كل من جبس باريس والسكر الناعم في أمعائها، ولكنها يمكن أن تضع بيضها قبل أن تموت، فتستمر الدائرة. احم ملابسك داخل الخزانة من العثة والحشرات باستخدام السيترونيلا، أو اللافندر، أو شجرة الكينا. اقضِ على الذباب باستخدام السيترونيلا، أو اللافندر، واحتفظ بمضرب الذباب، فهو يعتبر أداة رياضية تساعدك على

ممارسة المزيد من التمارين اليدوية! كما يمكن عمل مصائد الذباب من زجاجات البلاستيك بثقب فتحات بمساحة 2.5 سم٢ على الجانب، واملأ الزجاجة بخليط الفانيليا والماء ومعجون فيجمايت.

ولتجنب البعوض، افرك جلدك بالنعناع الطازج أو السيترونيلا، ونم أسفل الناموسية.

الحشرات المزعجة للحيوانات الأليفة

تتوفر منتجات عشبية لحماية الكلاب والقطط؛ حيث تعتبر خميرة البيرة وسيلة رائعة للقضاء على البراغيث، ويمكنك دهنها بفرشاة على فراء الحيوان ونثر ملعقة صغيرة منها يوميًّا على طعامه.

حشرات الحديقة

يقضي رماد الخشب على العفن. يمكنك أن تضع صفحات الجرائد بين صفوف الشجر لإغراء الحلزونات والدود للاختباء في أثناء النهار، وعندها يسهل جمعها ووضعها في مكان بارز لتقديمها للطيور لتتغذى عليها، ولحماية نباتات الظل من الحشرات، انثر الفلفل على أوراقها، أو رشها بخليط من الفلفل الحار والماء ومنظف لطيف، كذلك يقضي رذاذ الثوم على العديد من الحشرات.

لمزيد من المعلومات، انظر إلى كتب Toxic Chemical-Free living

Toxic Chemical- و and Recovering from ME/CFS Free Pregnancy و child-Rearing. ، وهما متاحان على العنوان التالي: PO Box 266, Pymble, 2073.

الفصل العاشر

تدريبات لإطالة أمد

الشباب وتعزيز الطاقة

يقول البعض: "قوامي لائق"

فيما يقول آخرون: "قوامي غير لائق"

ويقول غيرهم: "يعجبني قوامي الحالي"

وهناك من يقول: "سأجعل قوامي يتماشى مع صيحات الموضة".

أما أنا فأقول إما أن تتحسن أو ستخسر، فلا يسعك أن تكون ذا قوام لائق إذا لم تبذل مجهودًا، وإن لم تبذل الجهد الكافي، فكيف ستتحلى بمثل هذا القوام؟ لن تكتسب القوام اللائق إلا إذا تحركت وبدأت تبذل مجهودًا! (بوب كوبر)

التقدم في السن

أصبحت عبارة "التقدم في السن" شائعة، وقد سمعناها جميعًا، وربما قلناها ذات مرة. ما الصورة التي ترتسم في أذهاننا عندما نفكر في هذه العبارة "التقدم في السن"؟ تبدو ملامح الوجه أكثر تغضنًا، وتظهر بعض التجاعيد هنا وهناك، مصحوبة بالشعور بانخفاض مستوى الطاقة والحيوية، وعدم استقامة قوام الجسم وضعف قوته عما يجب أن يكون، بالإضافة إلى الشعور بالراحة كلما قلَّ نشاطك، وفقدان الإحساس بضرورة الحركة الحيوية - هذه مجرد مظاهر طبيعية لعملية الشيخوخة، ولا توجد مشكلة في ذلك، إنها فقط جزء منا، ولكن كلما تقدم بنا العمر، يجب أن نتذكر أن جسمنا آلة متحركة، وأنه مصمم خصوصًا ليعمل، ويكون مفعمًا بالحيوية، وبناء عليه، فإن عبارة "التقدم في السن" لا تعني الاستسلام.

وعندما تكون شخصًا ذا صحة جيدة، يمكنك أن تجعل سنوات "التقدم في السن" سعيدة ومليئة بالتحفيز، ولكن كيف؟ الإجابة هي: بقليل من

المعرفة وكثير من الحماس، يمكنك أن تقرر أن تبطئ هذا "الشيء" الرائع الذي يطلق عليه الشيخوخة، وسوف تتعرف خلال الصفحات القليلة المقبلة على تمارين وتقنيات وبرامج يسهل فهمها واتباعها، كما أن تطبيقها ممتع.

أتتحرك أم لا تتحرك؟

وُلِدنا محبين للحركة وشغوفين بالحيوية؛ فجئنا إلى هذا العالم ونحن نركل ونصرخ، وكلما كبرنا شيئًا فشيئًا تعلمنا الجلوس والزحف والمشي والقفز والوثب، وكانت ألعابنا في حديقة المدرسة مليئة بالطاقة، حافلة بالبهجة، فكنا ننتهي من اللعب ونحن مقطوعو الأنفاس، ومفعمون بالطاقة، وعندما أصبحنا شبابًا يافعين، أصبحت نشاطاتنا الحيوية أكثر تحديدًا، وبدأنا نهدأ قليلًا. وعندما بلغنا مرحلة النضوج، أصبحت نشاطاتنا محكومة بوضعنا في مكان العمل، ولكن لا يزال علينا أن نكون مفعمين بالطاقة.

في الماضي كانت الملابس تُغسل يدويًّا، باستخدام الطاقة الجسدية، وكنا ننظف بأيدينا الأرضيات ونلمعها، حتى الغسالات كانت تحتاج إلى عمل يدوي. وكان الصغار يُحملون في عربات ومشايات الأطفال! ولكن أخذت الأمور تتغير تدريجيًّا؛ فبدأ عصر الآلات الأوتوماتيكية، حتى أصبح بمقدورنا بمجرد ضغطة زر تشغيل الغسالة، أو المصعد، أو ركوب الحافلة، أو القطار، أو قيادة سياراتنا، ولقد اعتدنا الجلوس أمام شاشات الكمبيوتر ومشاهدة التليفزيون، وبتنا لا نتحرك إلا في أضيق الحدود.

الشيخوخة الطبيعية

حينما يتقدم بنا العمر، يصير من الطبيعي أن تميل بعض أجهزة جسمنا ووظائفه إلى الشيخوخة، ويجب أن نتقبل هذا كجزء من "التقدم في السن". يمكننا القيام بأشياء لنبطئ عملية الشيخوخة في أجسامنا، من خلال الحفاظ على السلوك الإيجابي لمواجهة تحديات الحياة، خاصةً فيما يتعلق بأجسامنا. وبما أن لدينا القدرة على التحكم فيها، فدعونا نرَ ما يمكننا فعله لتأخير عملية الشيخوخة، حيث يمكننا تحقيق ذلك بزيادة أنشطتنا الديناميكية اليومية، وبالقيام بتمارين محددة من شأنها تحسين قدرتنا على التنفس الهوائي، وتحسين قدرة قلبنا/ رئتنا، وثباتنا، وقوتنا،

ومرونتنا، وقوة عضلاتنا، وكل ما يسمح لنا بأن نبدو بقوام لائق، ونشعر بالسعادة.

قبل أن نكمل استكشاف الأنشطة المختلفة المناسبة لإطالة أمد الشباب، دعونا نلقِ نظرةً على كيفية الحفاظ على استقامة قوامنا.

وضعية الجسم

ربما قالوا لك وأنت صغير: "قف مستقيمًا، وشد كتفيك للوراء"؛ وذلك لأن وضعية الجسم تشير إلى الحالة التي تتسم بها أجسامنا، وتتأثر بطولنا وشخصيتنا وصفاتنا الوراثية ووظيفتنا وانفعالاتنا، وتصبح وضعية الجسم السيئة غير جذابة في أية مرحلة عمرية، ويمكن أن تجعل شخصًا في أواسط العمر يبدو أكبر سنًّا من حقيقته، وإذا أردت التعرف على وضعية جسمك، فما عليك إلا أن تراقب حركاتك المعتادة. وهل تسير منحني القامة مُسترخي الذراعين. هل تميل بكتفيك إلى الأمام، ورأسك يطل من بينهما بصعوبة؟ إن ترهل عضلات البطن وارتخاء الأكتاف من الأسباب التي تجعل الرأس والرقبة يميلان إلى الأمام، ومن ثم يحدث ضغط على الجزء السفلي من الظهر، وعلى الأعصاب وفقرات العمود الفقري.

انظر إلى جسمك كأنه قد شُيِّد من لبنات صُفَّ بعضها فوق بعض بدقة وإحكام، وإذا تخلخلت لبنة واحدة من موضعها فسدت بقية المبنى، ويمكن أن ينطبق هذا المثال على هيكلنا العظمي. فإذا كانت العضلات التي تحافظ على استقامة جسمنا غير متزنة - بمعنى أن جزءًا منها أضعف مما ينبغي، أو أقوى من اللازم - فستكون عظامنا مائلة في اتجاهات مختلفة، مسببة هيئة سيئة للجسم، وتضغط على مفاصلنا، وبقية جسمنا، ويمكننا تصحيح ذلك الخلل عبر ملاحظة طريقتنا في السير والوقوف والجلوس. جرب هذا التمرين البسيط!

قف على قدميك (دون انتعال حذاء)، ومدِّد وركيك حتى توزع وزنك على قدميك بالتساوي، واسحب حجابك الحاجز باتجاه عمودك الفقري، وتخيل نفسك كأنك ستصبح أكثر طولًا. ارفع ضلوعك من وسطك، موسعًا صدرك وظهرك، ومرخيًا كتفيك، اشعر بالاستطالة لأعلى برفق. ربما تميل إلى

حبس أنفاسك، لكن ركز على تنفسك بانتظام. وبالممارسة سيصبح هذا الشعور بالوضعية الجسدية الجيدة من طبائعك.

وبالوعي والتحكم العضلي، ستتمكن من امتلاك جسم متناسق وجذاب وافر النشاط يستخدم طاقته بكفاءة.

كيف تبطئ من عملية الشيخوخة؟

يعي أغلبنا أن اللياقة مهمة، وأن اكتساب اللياقة أمر جيد لك، فما اللياقة؟ اللياقة البدنية بالأساس تعني أن تكون لديك الطاقة الكافية لتؤدي أنشطتك اليومية، وأن يتبقى لديك في آخر اليوم ما يكفي من الطاقة للاستمتاع بوقت الفراغ. ولتحسين مستوى اللياقة بهدف الحفاظ على صحتنا وإطالة أمد شبابنا، يجب أن نهتم بالمجالات الخمسة الآتية:

* لياقة الأوعية القلبية
* الثبات العضلي
* القوة العضلية
* نسبة الدهون في الجسم
* المرونة

لياقة الأوعية القلبية هي قدرة القلب والرئة على إمداد الجسم بالأكسجين المطلوب لتحويل الطعام إلى طاقة، كما أنها تحد من خطر الإصابة بمرض الشريان التاجي.

الثبات العضلي هو قدرة العضلات على العمل باستمرار مع الشعور بإرهاق أقل، كما أنه يحسن القوة العضلية.

القوة العضلية تساعد على حماية المفاصل من الإصابات، وتسمح بأداء الأنشطة اليومية دون إجهاد لا داعي له للعضلات.

نسبة الدهون في الجسم (البنية) تعني أنه يجب الحفاظ على مستوى محدد من دهون الجسم، ليس من أجل المظهر فقط، وإنما للمساعدة أيضًا على الحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان وارتفاع ضغط الدم.

والمرونة تساعد على منع تشوه وضعية الجسم ومشكلات الظهر في أواخر العمر، نتيجة نقص ليونة العضلات. ومن شأن ممارسة تمارين الاستطالة بانتظام أن تساعد على المرونة.

أكثر أنواع التمرينات طويلة المدى تأثيرًا هي التمرينات الهوائية "الأيروبكس". وتعني التمرينات الهوائية أنها تمرينات تستخدم "الهواء"، أي تنفس الهواء والأكسجين، لإمداد عضلاتك النشطة بالأكسجين، ويجب أن يستمر النشاط بالقدر المناسب لمستوى لياقتك. ولتتأكد من أن التمرين "هوائي" فعلًا، يجب أن تتوفر فيه العناصر التالية:

التكرار: ثلاث مرات على الأقل أسبوعيًّا، ويفضل أن تكون خمس مرات.

القوة: تدرب بقوة ٦٥ - ٧٥٪ من أقصى معدل لقلبك.

الوقت: عشرون دقيقة متواصلة على الأقل، ويفضل أن يستمر التمرين لـ٣٠ - ٦٠ دقيقة.

النوع: نوِّع التمرينات، مثل الفصول الهوائية، والجري، والسباحة، ركوب الدراجة، المشي السريع، التزلج عبر المدينة، وأي نشاط يجعلك تتنفس تعبًا، ويدق قلبك بقوة.

* يتم حساب أقصى معدل لضربات القلب من خلال طرح عمرك من الرقم ٢٢٠.

تزداد كل من الرئتين والقلب قوة من خلال التمرينات الهوائية؛ الأمر الذي يقلل بدوره من خطر الإصابة بأمراض القلب، إذ إن الجزيئات الدهنية قد تؤدي إلى تجلط الجدران الداخلية للشرايين، ما يزيد من فرص الإصابة بأزمات قلبية، في حين أن التمارين الهوائية تسرع تدفق الدم عبر الشرايين، حاملًا معه الجزيئات الدهنية للتخلص منها.

تعتبر التمارين الهوائية طريقة مثلى لإنقاص الوزن؛ فعندما يبدأ التمرين، يستخدم الجسم مخزون الجلكوجين الموجود في العضلات أولًا (طعام العضلات)، محافظًا على الدهون كوقود، وبعد عشرين دقيقة، يُستهلك طعام العضلات، فلا يتبقى أمام الجسد خيار سوى الحصول على الطاقة من مخزون دهون الجسم، ومن هنا تأتي أهمية الاستمرار في أداء التمارين الهوائية لأكثر من عشرين دقيقة.

ثمة طريقة جيدة للحصول على اللياقة الهوائية، وتتمثل في حضور فصول التدريبات الهوائية، فهي تبقيك متحفزًا بينما تحسن قوتك وثباتك.

إذا لم تستخدمها فستخسرها

يجب استخدام العضلات! فهي تحتاج إلى الانقباض لتبقى قوية نشطة وسليمة صحيًّا. وعندما نستخدم عضلاتنا، فستكتسب القوة وتصبح منحوتة، أما عندما لا نستخدمها، فتصبح ضعيفة ومترهلة.

دعونا نلقِ نظرة على القوة والشكل، فلعلك على معرفة بتمارين البطن والضغط، وتمارين القرفصاء، وثني الركبتين. فهذه هي التمارين الأساسية التي يمكن أن تستخدم وزن جسمنا لتحقيق الفاعلية المرجوة منها. وهناك طريقة أخرى لتقوية وتحسين شكل جسمنا، وتتمثل في تدريبات المقاومة؛ حيث تنقبض العضلات في مواجهة المقاومات المختلفة، ويمكننا استخدام أوزان حرة في أثناء تدريب الأوزان أو المقاومة، وهذا النوع من تشكيل العضلات فعَّال للغاية، ويمكن من خلاله الحصول على نتائج جيدة في وقت قصير، مثل ستة أسابيع، خاصة إذا كان التدريب منظمًا جيدًا، ويتم تحت إشراف متخصص، ويمكن تأدية التمارين الصحيحة في أية مرحلة عمرية، حتى إذا كنت في التسعين من عمرك.

لا تؤدي تمرينات المقاومة إلى حرق الدهون دائمًا، كما هي الحال في التمارين الهوائية، ولكنها تساعد على تحويل الطعام إلى طاقة. هناك فكرة مسبقة بأن تمارين البطن تجعل بطنك نحيلًا ومشدودًا؛ بينما هي في الواقع تقوي وتنشط عضلاتك، ولكن إن كانت لديك طبقة دهنية فوق العضلات، فيجب أن تقوم بتمرينات هوائية للتخلص من الدهون. كما يعتبر التدريب الدائري Circuit Training فعالًا للغاية لزيادة قدرتك الهوائية وتقوية عضلاتك؛ وذلك لأنه مزيج من تمارين المقاومة والتمارين الهوائية. وأفضل وسيلة للقيام بالتدريب الدائري أن تذهب إلى صالة متخصصة في تلك النوعية من التمارين.

فوائد تدريب العضلات

1. تعمل تمارين العضلات على تقوية وإحماء العضلات، لتحسين المظهر وجعل الملابس تبدو أفضل عليك.

2. تساعد العضلات الأقوى على حماية مفاصلك من الإصابات والالتواءات.

3. إذا تم تنفيذ عملية الاستطالة قبل التمرين وبعده، فسوف تتحسن عيوب وضعية الجسد الناجمة عن ضعف القوة والمرونة.

4. تعمل تمارين العضلات على تحسين قوة التحمل العضلي، لتسمح للعضلات بأداء الأنشطة اليومية.

5. يؤدي العمل خلال نطاق كامل من الحركة إلى زيادة مرونتك، وتحسين وظائف مخك، وزيادة كثافة العظام، ما يؤدي بدوره إلى الوقاية من هشاشة العظام.

6. تستطيع العضلات حرق قدر أكبر من الطاقة الداخلية عندما يتحسن أداؤها.

بعض التمارين يمكن تعلمها من خلال الكتب، أو من خلال قراءة النص وتطبيق المهارات، وبعضها يمكن تعلمه من المقاطع المصورة، ولكن لتحصل على أفضل النتائج من التدريب الدائري أو تمارين المقاومة يفضل الذهاب إلى صالة يوجد بها مدربون أكفاء لمساعدتك، فهذا سيضمن أن تكون تمارينك آمنة وفعالة.

التمارين الناعمة

تسمح لنا تمارين الاستطالة بأن نعي مكونات جسمنا من عضلات، وعظام، ومفاصل، كما أن التصلب هو افتقاد الليونة أو الحركية. والتصلب التدريجي جزء من عملية الشيخوخة، التي يمكن إبطاؤها من خلال ممارسة تمارين الاستطالة بانتظام.

تعمل تمارين الاستطالة على تخليص العضلات من التوتر، إلى جانب التخلص من حمض اللبنيك، والحد من تقلص العضلات بعد التمرين، وإمدادها بالتغذية، وتحسين إمدادات الدم الواصلة إلى العضلات، كما أنها تساعد على التنسيق بين المجموعات العضلية، وتحسين وضعية الجسم، فالعضلات والمفاصل يتصل بعضهما

ببعض، وإذا أصيبت العضلة بالتقلص، فستؤدي إلى شل حركة المفصل، وإذا أصيب المفصل بالتصلب، فلن تستطيع العضلة الانقباض لأقصى حد.

تعد تمارين الاستطالة وسيلة فعَّالة لإنعاش الجسد المتعب، وتساعد على الاسترخاء.

الجسم الرشيق الذي يتمتع باللياقة البدنية هو ذلك الجسم الذي يتمتع بالقوة والقدرة على التحمل، بالإضافة إلى المرونة والثبات. ومن شأن التمارين الصعبة أن تُكسب جسمك القوة والقدرة على التحمل، بينما تعمل التمارين الناعمة على إكساب جسمك المرونة والثبات... (Arthur Balaskas and John Stirk, Soft Exercise The Complete Book of Stretching).

لإطالة أمد الشباب إلى أقصى حد، من المهم، إن لم يكن من الواجب، أن نؤدي التمارين التي ذكرناها بأنواعها (الثبات الهوائي، تمارين المقاومة، تقنيات المرونة والاسترخاء).

تمرين مهم آخر

على الرغم من أن كل التمارين مهمة للجسم، فإن لتمرين قاع الحوض أهميةً خاصةً لكل من الرجل والمرأة.

وقاع الحوض عند المرأة يحتوي على المثانة ومخارجها والمهبل والرحم والشرج. ويدعم تمرين قاع الحوض هذه الأعضاء المهمة في الجسم، ويحافظ على بقائها داخل الحوض. وتعتمد عضلات قاع الحوض على قوتها وقدرتها على الانقباض للحفاظ على المثانة والشرج تحت السيطرة، ولدى هذه العضلات عمل صعب تقوم به؛ لأن الجاذبية تشد كل شيء للأسفل.

بتقدمنا في العمر، ترتخي العضلات، وتجد صعوبة في القيام بعملها، ومع زيادة وزن الجسم، أو فرط السعال، أو فترة الحمل تسعة أشهر، تضعين المزيد من الأعباء على عضلات قاع الحوض،

وعندما يزداد العبء الواقع على هذه العضلات، تصاب بالضعف تدريجيًّا، وتعجز عن العمل بكفاءة كما كانت من قبل، وبدلًا من أن تكون الأعضاء مشدودة لأعلى في حوضك، ترتخي للأسفل، فارتخاء الرحم، مثلًا، يعني نزول الرحم لأسفل نحو المهبل، وقد يحدث هذا مع بقية الأعضاء أيضًا، كما يعتبر سلس البول مشكلة أخرى تنتج عن ضعف عضلات قاع الحوض، فقد توصلت الأبحاث إلى أن ٣٠٪ - ٤٠٪ من النساء مصابات بضعف عضلات قاع الحوض، فما العمل حيال ذلك؟ مرة أخرى، يجب أن نسيطر على تلك الحالة من خلال التمارين.

كيف تقومين بتمارين قاع الحوض؟

اجلسي مسترخية على كرسي، بحيث تكون ركبتاك متباعدتين في البداية، ثم "أغلقي الأبواب المفتوحة"، من خلال عصر عضلات الحوض، واضغطيها وقلصيها بقوة، مع محاولة رفع قدميك لأعلى، أرخي العضلات مرة أخرى، واعرفي كم مرة يمكنك فيها تكرار عصر هذه العضلات قبل أن تشعري بالتعب، وكلما حافظتِ على انقباض عضلات الحوض لوقت أطول، زادت قوتها.

يجب أداء هذا التمرين بشكل يومي، لأكبر عدد ممكن من المرات.

أما عضلات قاع الحوض عند الرجل فتدعم القناة الشرجية، وتؤدي دورًا مهمًّا في إتمام العلاقة الزوجية الحميمة، ولكن مع انخفاض النشاط الجنسي بسبب "التقدم في السن"، يصبح هناك احتمال حقيقي لارتخاء عضلات الحوض، ويعد تمرين قاع الحوض عند الرجل مماثلًا للتمرين الخاص بالمرأة، مع فارق وحيد هذه المرة، وهو أنه يتم استخدام المؤخرة عند الرجل، والطريقة السهلة والفعالة لأداء هذا التمرين هي الاستلقاء على ظهرك مع وضع قدميك على الأرض، وتكون ركبتاك مثنيتين. وأبقِ أسفل الظهر على الأرض، ثم ارفع الأرداف، وشد المؤخرة حتى تصل ركبتاك إلى السرة، شدها، وابقَ على هذا الوضع بضع ثوانٍ، ثم استرخِ. وكرر التمرين حتى تشعر بأن العضلات قد تعبت.

تعتبر تمارين قاع الحوض مهمة للغاية كإجراء وقائي ضد الجراحات المحتملة، خاصة في فترة "التقدم في السن".

دعنا نستعرض الآن مزايا اللياقة، وتأثيرها في الشيخوخة.

استعمله وإلا ستخسره

القلب:

لائق - قوي، يضخ دمًا أكثر في كل دقة، مع انخفاض في معدل ضربات القلب.

غير لائق - ضعيف، يضخ دمًا أقل في كل دقة، مع ارتفاع في معدل ضربات القلب.

الأوعية الدموية:

لائقة - أكبر حجمًا، دورة دموية أكثر سيولة ومرونة، انخفاض ضغط الدم.

غير لائقة - منقبضة، غير مرنة، مسدودة بالدهون، يصاحبها ارتفاع ضغط الدم.

الرئتان:

لائقتان - قدرة كبيرة على امتصاص الأكسجين، والتخلص من الفضلات.

غير لائقتين - قدرة محدودة على امتصاص الأكسجين، والتخلص من الفضلات.

معدل الأيض:

لائق - زيادة الطاقة الداخلية، استخدام سعرات أكثر في كل الأنشطة وتعزيز النحافة.

غير لائق - انخفاض معدل الأيض، واستهلاك سعرات أقل في كل

نشاط؛ ما يؤدي إلى تراكم المزيد من الدهون في الجسم.

تركيب الجسم:

لائق ـ نحافة مع دهون أقل، وزيادة في الكتلة العضلية وكثافة العظام.

غير لائق ـ دهون أكثر، مع انخفاض الكتلة العضلية وكثافة العظام.

العظام:

لائقة ـ أقوى، أكثر كثافة، أكثر قدرة على التحمل.

غير لائقة ـ أضعف، أكثر مسامية، أكثر هشاشة.

المفاصل:

لائقة ـ قادرة على العمل عبر نطاق كبير للحركة.

غير لائقة ـ متصلبة ومحدود القدرة على الحركة.

العضلات:

لائقة ـ أقوى، أكثر صلابة، أكثر كفاءة، وبارزة، تميل إلى حرق سعرات أكثر.

غير لائقة ـ أضعف، أقل تماسكًا، أقل كفاءة. تحرق سعرات أقل.

وظائف المخ:

لائقة ـ الانتباه، صفاء الذهن وزيادة التركيز، مع شعور أقل بالسأم والإجهاد.

غير لائقة ـ الإجهاد، الملل، البلادة، القلق، التشتت.

الوظائف الانفعالية:

لائقة ـ مقدار أكبر من الصبر وقدرة على التحمل والاسترخاء،

مفعم بالحماس.

غير لائقة - نفاد الصبر، توجيه النقد الدائم، والشعور بالتوتر والإحباط.

مفهوم الذات:

لائق - ثقة أكبر بالنفس مع شعور إيجابي بتقدير الذات.

غير لائق - عدم الثقة بالنفس، الشك في الآخرين، الحساسية من الآخرين.

المخاطر الصحية:

لائقة - قلب ورئتان وأوعية دموية وكبد وعظام أكثر صحة، وتركيب أكثر صحة للجسم.

غير لائقة - ارتفاع مخاطر الإصابة بأمراض القلب والرئتين والسكري وانكسار العظام.

جودة الحياة:

لائقة - أكثر نشاطًا وحيوية وأكثر قدرة على التحمل، ما يؤدي إلى إطالة أمد الشباب.

غير لائقة - ضعف النشاط والحيوية، وضعف القدرة على التحمل؛ ما يؤدي إلى ازدياد فرص الإصابة بالأمراض.

هذه هي العناصر الأساسية للياقة وطول أمد الشباب، والمواظبة على التدريبات تبطئ من الشيخوخة.

معلومات حول صالات الألعاب الرياضية

عادة ما يبدأ الناس برامج اللياقة بنيات طيبة، ولكن ما إن تمر بضعة أسابيع حتى يفقدوا الحافز والإلهام المشجع لهم على الاستمرار؛ حيث يؤدي فقدان الشعور بالحافز الذاتي والمثابرة إلى الإحساس بالعجز وفقدان الأمل والفشل. كما أن هذا الشعور بتدني

الاعتداد بالنفس لا يشجع على التحرك النشط، وهكذا تستمر الدائرة المفرغة، فأنت لا تمارس التمارين؛ لأنك تشعر بالسأم، وبذلك لا تمارس التمارين.

لذلك يساعد الذهاب إلى مركز لياقة أو نادٍ رياضي به صالة ألعاب على زيادة تحفيزك، ويبقيك على مسار برنامج اللياقة الذي تتبعه، ولكن بالنسبة إلى بعض الأشخاص، فإن فكرة الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية يمكن أن تكون منفرة للغاية، ويرجع ذلك إلى ثلاثة اعتقادات مسبقة أساسية:

(أ) يجب أن يتحلوا باللياقة والرشاقة قبل أن يذهبوا إلى صالة الألعاب.

(ب) يجب أن يكونوا صغار السن.

(ج) يجب أن يرتدوا ملابس ذات علامات تجارية شهيرة.

هذه الأفكار ليست بينها فكرة صحيحة.

للأسف، لا تجيد بعض صالات الألعاب توجيه دعايتها لأصحاب "الشعر الأبيض" (أي هؤلاء الذين "تقدموا في السن")، ولكن هذا بالطبع لا يعني أنك غير مرحب بك في صالة الألعاب الرياضية؛ لذا فإن الخطوة الأولى تعتمد عليك. خذ نفسًا عميقًا، وسر عبر أبواب صالة الألعاب (مسموح لك بارتداء بدلة رياضية أو قميص بنصف كم)، واطلب المساعدة من مكتب الاستقبال! وسوف تُفاجأ بحفاوة الاستقبال، والخدمة التي ستتلقاها، ناهيك عن الفوائد الإضافية التي يمكن أن تقدمها صالة رياضية كهذه، مثل: تقييم مستوى اللياقة البدنية، فصول التمرينات الهوائية في مستويات مختلفة بما في ذلك مستوى المبتدئين، وفصول تدريبات المشي وتمارين الإحماء، وتمارين الاستطالة، كما أنك ستستمتع بأجهزة تمارين القوة ولياقة الأوعية القلبية المبرمجة على الحاسوب، التي ستخلصك من ملل التمرين.

هناك فائدة إضافية للذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، وهي الصداقات التي ستكونها مع أشخاص يبادلونك الاهتمام نفسه بالحصول على جسم لائق بدنيًّا.

اخرج من منطقة الراحة الخاصة بك، وابذل بعض الجهد، وافتح الباب!

وحتى إذا لم تجد متعتك في صالة الألعاب أو النادي الرياضي، فتذكر أن ممارسة بعض التمارين أفضل من عدم الممارسة على الإطلاق، فالحركة هي المطلوبة في النهاية. فكر في ممارسة أنشطة، مثل: التنس، والسباحة، وركوب الدراجات، والمشي، والرقص، واليوجا ... إلخ، فحاليًّا من الشائع جدًّا ممارسة الرياضة مع مدرب شخصي، وسوف يضع لك المدرب الشخصي الجيد برنامجًا يناسب أسلوب حياتك واحتياجاتك، بما يضمن استمرار الحافز وعدم الخروج عن المسار، غير أن برنامج اللياقة البدني المصمم خصوصًا من أجلك أنت، الذي تؤدي أنشطته تحت إشراف مدرب محترف- كما هي الحال في مراكز الرياضة - سوف يؤدي إلى نتائج سريعة وإيجابية بمقابل معقول، والأمر كله متعلق "بالالتزام".

في الصفحات التالية، سوف نعطيك بعض التمارين المحددة لإحماء وتقوية جميع العضلات، ونقترح أن تمارس هذه التمارين لمدة ثلاثين دقيقة يوميًّا، وابدأ بخمس دقائق في اليوم، ثم زِد المدة تدريجيًّا إلى أن تصل إلى ثلاثين دقيقة يوميًّا، على مدار أربعة أسابيع. وإذا كنت تعاني أية مشكلات في العضلات، فيجب أن تستشير طبيب العلاج الطبيعي قبل أن تقوم بهذه التمارين.

تمارين الاستطالة

الهدف من تمارين الاستطالة هو تحسين المرونة، وتعزيز الاسترخاء من خلال استطالة مجموعة العضلات الرئيسية.

احرص على سلاسة وانتظام تنفسك، واسترخاء جسمك أكثر وأكثر مع كل نفس تخرجه؛ لأن المبالغة في الاستطالة ستؤدي إلى

اهتزاز العضلات، لذا خفف من وتيرة الاستطالة، ثم ابدأ مرة أخرى، وإذا كانت الوضعية تسبب الألم لك فلا تقم بهذا التمرين، ويجب أن يستمر تمرين الاستطالة لمدة تتراوح بين ١٠ و٢٠ ثانية. وخذ وقتك، واستمتع! واتبع الصور الموضحة بحرص.

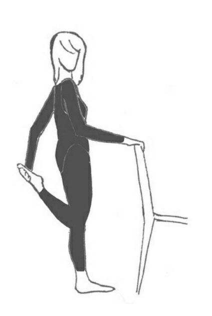
بسط عضلات الظهر



اتخذ وضعية الكرة.

عضلات الفخذ

أمسك قدمك اليسرى بيدك اليمنى، والعكس بالتوالي، مع استخدام اليد الأخرى؛ لتحقيق الاتزان إذا كان ضروريًّا.



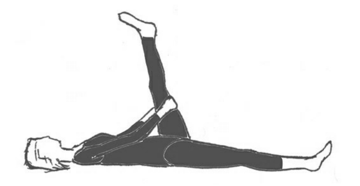
استطالة الأرداف



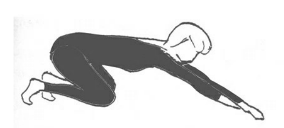
اجلس بحيث تكون مؤخرتك على الأرض وظهرك مستقيمًا.

ضع ساقًا فوق ساق بحيث تكون الساق السفلى مفرودة، بينما تكون الساق العليا مثنية، كما هو موضح في الشكل، واضغط بيدك على الساق العليا في الاتجاه المعاكس.

أوتار الركبة



استلقِ على ظهرك وارفع ساقًا فيما تُبقي الساق الأخرى على الأرض.العضلة الظهرية العريضة



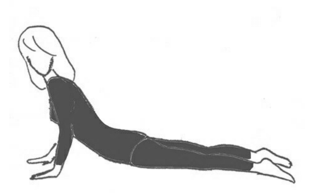
قم بالاستطالة للأمام مع وضع يد فوق الأخرى، كما هو موضح في الشكل.

ارفع فخذيك.

اتكئ بفخذيك في اتجاه الجانب للاستطالة.

اشعر بالاستطالة من عظم الكتف حتى الإبط.

عضلات البطن



استلقِ على بطنك، ثم ارفع الجزء العلوي من جسمك، فيما تحافظ على بقاء الحوض على الأرض.

الفخذ



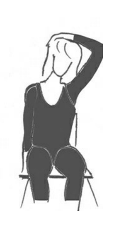
اجلس على الأرض بحيث تصبح قدماك متقابلتين كما هو مبين، ثم اضغط على ركبتيك تجاه الأرض.

لا تنهض سريعًا.الرقبة

قم بإمالة رأسك في اتجاه صدرك برفق.



قم بإمالة رأسك في اتجاه كتفك المقابلة.





ضع يدك اليمنى على رأسك، ثم أدر رأسك ربع استدارة في اتجاه كتفك المقابلة، والعكس.

مل برأسك في اتجاه صدرك.الكتف

اجذب مرفقك نحو كتفك المقابلة.





امسك ذراعك وحركها يمينًا ويسارًا مع توجيه إبهام يدك إلى الأرض.

العضلة ثلاثية الرءوس



ضع يدك وراء رأسك، واجذب مرفقك خلف رأسك باليد المقابلة.العضلة ثنائية الرأس

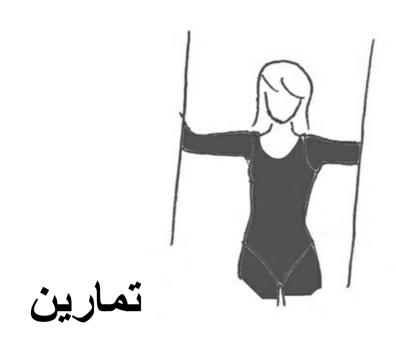
قف على بعد ذراع من باب، واضغط بيدك عليه، مع توجيه إبهامك لأسفل.

أدر جسدك بعيدًا عن ذراعك ودع كتفيك تسترخيا.



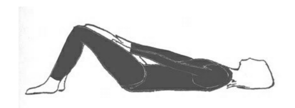
عضلات الصدر

اضغط بمرفقيك تجاه مدخل باب، مع الميل بجسمك إلى الأمام.



تمارين

تمارين عضلات البطن



استلقِ على الأرض مع ثني ركبتيك.

قم والمس أعلى ركبتيك.

عد إلى الأرض بهدوء.

لا تشد رأسك وكتفيك لأعلى، بل اجذب نفسك لأعلى بعضلات بطنك.

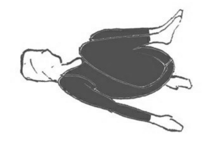


تمارين البطن العكسية



استلقِ على الأرض وركبتاك منحنيتان.

ضع يدًا واحدة على الأرض بجوار جسمك، واليد الأخرى خلف رأسك.ارفع رأسك قليلًا من فوق الأرض، وحرك مرفقك الذي خلف رأسك في اتجاه فخذك.تمارين الجزء السفلي من البطن



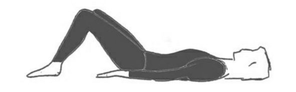
اضغط بالجزء السفلي من ظهرك على الأرض.

استلقِ على ظهرك، وضع ذراعيك على الأرض بجوار جسمك، وراحتا يديك متجهتان لأسفل.

قم بثني ركبتيك وتقريب قدميك باتجاه أردافك.

شد عضلات بطنك السفلية، وضم ركبتيك إلى صدرك، وارفع مؤخرتك عن الأرض.

رفع المؤخرة

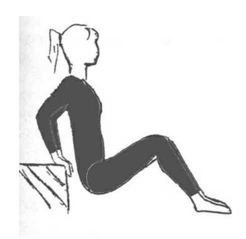


استلقِ على الأرض وذراعاك بجوار جسمك وراحتا يديك لأسفل.

اعصر مؤخرتك وعضلات فخذيك الداخلية.

ارفع مؤخرتك قليلًا والجزء السفلي من ظهرك، بينما تقبض على مؤخرتك.

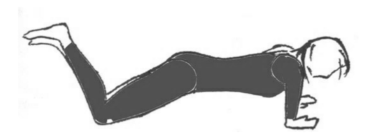
أدر حوضك لأعلى، ولا ترفع ظهرك، واستند إلى كتفيك.استطالة العضلة ثلاثية الرؤوس



يمكن القيام بهذا التمرين ويداك على الأرض، أو على درجة سلم، كما هو مبين في الصورة، وهو الوضع الذي سيسمح لك بمجال رائع للتحرك.

استند بوزن جسمك على ذراعيك وليس على ساقيك.

اصعد وانزل مع ثني مرفقيك، وأبقِ مرفقيك مائلين قليلًا إلى أعلى.تمارين الضغط

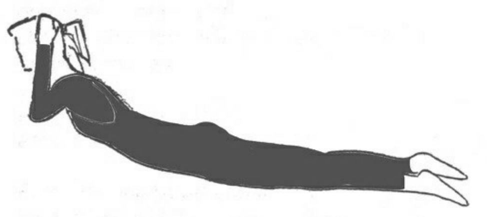


استند إلى يديك وركبتيك، مع رفع قدميك كما هو مبين في الصورة.أبقِ جسمك في وضع مستقيم خلال الحركة مع وضع يديك بعيدًا عن كتفيك بمسافة تتراوح بين ١٠ و١٥ سم.

ارفع رأسك لأعلى وانزل بجسمك إلى الأرض، لا تستلقِ، ولا تترك فخذيك مرتفعتين.

اضغط لأعلى كما كنت في الوضع الذي بدأت عليه، ولكن لا تلصق مرفقيك معًا.استطالة الظهر

استلقِ على بطنك وضع يديك خلف رأسك، فيما مرفقاك مرفوعتان.

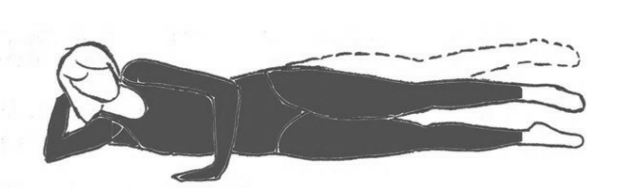


ارفع جذعك من فوق الأرض، واعصر مؤخرتك.

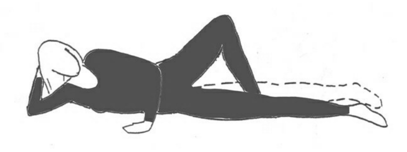
اخفض جسمك ببطء.تمارين رفع جوانب السيقان

استلقِ على جانبك كما هو مبين في الصورة، وارفع ساقك العليا نحو ٤٥ درجة، ثم اخفضها مرة أخرى.

اثنِ قدمك، وذلك بأن تسحب أصابع قدمك في اتجاه القصبة، ثم اخفض قدمك مرة أخرى وإصبع قدمك الكبيرة متجهة إلى الأرض.

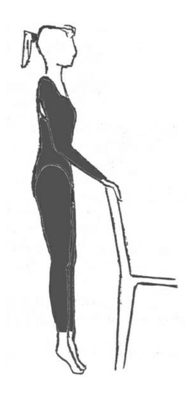


تمارين رفع باطن الساق



استلقِ على الأرض كما هو مبين في الصورة.

اثنِ وسطك قليلًا، بينما ترفع الجزء السفلي من ساقك وتخفضه. تمارين عضلة السمانة

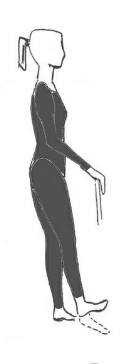


ابقِ ركبتيك ومؤخرتك في خط مستقيم.

قف على أطراف أصابعك.

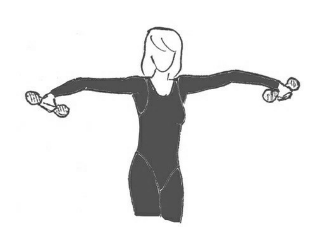
مد كعبي قدميك لأقصى قدر.

عد للوضع الأول وكرر التمرين. لا تثب.رفع إصبع القدم



يؤدى هذا التمرين ببساطة من خلال الوقوف على عقب قدمك، ورفع مقدمة القدم وإنزالها كما هو موضح بالشكل.

تمارين رفع جانبي الذراع



ارفع ذراعيك من جانبي الجسم، حتى تصبحا موازيتين للأرض.

أبقِ الجانب العلوي من ذراعك مستقيمًا مع جسمك، وساعداك متجهان للأمام قليلًا، واثنِ مرفقيك.

أبقِ مرفقيك متجهين لأعلى، وأدر إبهامك قليلًا باتجاه الباب.أبقِ ذراعيك على هذا الوضع، ثم اخفضهما وكرر التمرين.

أضف بعض المقاومة.

يمثل اتساق المجهود واحدًا من أكثر العوامل أهمية لاكتساب اللياقة؛ فمن الأفضل أن تؤدي القليل من التمارين يوميًّا عن أن تقتل نفسك مرة واحدة بمجهود بالغ قد يشكل ضررًا على الجسم، فينفِّرك من التمارين كلها (خطوة خطوة حتى تصل إلى مبتغاك). ابدأ برنامجك التدريبي ببطء، وثبات، وستزيد قوتك بالتدريج على مدار الوقت، وسيتوقف مقدار الوقت على مدى مجهودك وإصرارك؛ فالسلوك الإيجابي ليس ضروريًّا فقط في الأنشطة اليومية، وإنما هو مقوم ضروري للتمارين الرياضية المنتظمة.

يمكنك أن تقرأ العديد من الكتب عن اللياقة البدنية والاحتفاظ بالشباب أو تأخير الشيخوخة، ولكنها كلها تصب في هدف واحد، وهو أن تقوم من الكرسي وتتحرك! فالأمر يرجع إليك! ولن يأتي أحد ويطرق بابك ليجعل جسمك لائقًا، ولا توجد حبوب ولا جرعات علاجية ستشعرك باللياقة التي ستحققها من خلال التعلم والإصرار وبذل الجهد، فالحصول على الجسم الذي تريده يتوقف على مدى استعدادك وقوة عزيمتك، وأنت تصنع قرارك فيما يخص مظهرك وصحتك وحيويتك.

> **ليس هناك وقت أكثر ملاءمة من الوقت الحاضر! ابدأ الآن واستمر على مدار حياتك. لا تقضِ حياتك بأكملها في محاولة أن تصبح لائقًا؛ لأنك إن لم تدرب عضلاتك، فستخسرها. وبمقدورك وحدك الحصول على جسم قوي وصحي وحيوي ونشط، يتنسم عبير الحياة بإيجابية وشغف. يمكنك تحقيق ذلك!!**

وإياك أن تعتبر نفسك أصغر أو أكبر من الإقدام على تحسين كفاءة جسمك؛ فالمواظبة على أداء تمارين الاستطالة والقوة والحفاظ على هيئة جسم مثالية، والمحافظة على اللياقة البدنية من خلال التمارين الهوائية، واتباع سبل التغذية السليمة، هي مفاتيح الصحة الجيدة.

فكلما أصبحت أكثر لياقة، ستُفاجأ بقدر الطاقة الإضافية التي ستشعر بها كل يوم في مواجهة الأعمال اليومية. وبمجرد أن تندمج في برنامج اللياقة الخاص بك، سوف تتعجب كيف كنت تعيش دونه (Francine St George، TheMuscle Fitness Book).

كُتب هذا الفصل بنية إرشادك فقط، وقد كتبته مستشارة الرياضة واللياقة "آن مادر" بالتعاون مع دكتورة ساندرا كابوت. لكن، قبل أن تبدأ ممارسة أية رياضات بدنية عنيفة، يفضل استشارة طبيبك.

المراجع والقراءات المقترحة:

Balaskis, Arthur & stirk, John, Soft Exercise. The complete Bppk of stretching. Unwin Paperbacks, 1983.

Creager, Joan G.، Human Anatomy and Physiology. Wadsworth,1983.

Fitness Health and Nutrition. Time life Books، 1987.

Fonda, Jane, Women — Coming of Age. Viking, 1984.

St George, Francine، The Muscle Fitness Book. Simon & Schuster, 1989.

The Body Book, Reader’s Digest, 1986.

الفصل الحادي عشر

كوكتيل الدكتورة ساندرا كابوت لتحسين أداء الجسم



"كوكتيل الطاقة" لتحسين أداء الجسم، هو مشروب الحفلات الجديد.

أعمل في مجال الطب منذ أكثر من عشرين عامًا، وخلال هذه الفترة استعنت بالمكملات الغذائية، وقمت بإدخال بعض التعديلات على الأنظمة الغذائية لمعالجة مرضاي، أكثر من اعتمادي على وصف العقاقير الطبية لهم، وحتى عندما أرى أن هناك حاجة إلى وصف عقاقير فدائمًا ما أجعلها مصحوبة بالعلاج الغذائي، وقد دأبت على ذلك وقتًا طويلًا. في الواقع، أقوم بذلك قبل أن يلقى هذا الأسلوب العلاجي أية شهرة، وجدير بالذكر أن كثيرًا من مرضاي الذين زاروا عيادتي طلبًا للنصح كانوا مرضى مزمنين، وجربوا كل شيء، أي بعبارة أخرى، لقد وضعوني أمام تحدٍّ حقيقي، ووضعوني "تحت المنظار"؛ ما جعلني أعصر أفكاري!

كثيرًا ما وُصفتُ بـ"الملاذ الأخير"، أو "الأمل الأخير"، وفي بعض الأحيان حسبت أن الأمر كان سيغدو أسهل لو أنهم جاءوني يشتكون من مجرد التهاب في الحلق، أو جاءوا لطلب شهادة مرضية، أو إجراء مسح لعنق الرحم! ولكن كانت لدى هؤلاء المرضى تطلعات عالية، وكثيرًا ما كانوا ينظرون إليَّ كطبيبة لديها قدرات علاجية خارقة، وتمنيت بصدق لو أنني كنت كذلك، ولكن هذا للأسف على خلاف الواقع؛ فأنا لست عالمة روحانية، ولا أمتلك قدرات تفوق زملائي في كليات الطب؛ الذين واجهوا

التحديات ذاتها.

ولكنني محظوظة للغاية كطبيبة؛ لأن لديَّ خلفية طويلة عن العلاج بالتغذية، وقد زودتني بخبرة عظيمة وإيمان وطيد بطرق العلاج الطبيعية، فعادة ما أستطيع معرفة احتياجات المريض لاستعادة صحته بسرعة كبيرة عندما ألتقي بالآلاف من الأشخاص وأتحدث إليهم حرفيًّا في أثناء ندواتي الصحية، ويروون لي جميعًا تاريخهم الطبي. وما يستغرق الوقت بشكل أكبر هو إقناعهم بأن أشياء بسيطة، مثل "النظام الغذائي لتنظيف الكبد" أو "النظام الغذائي المعزز للطاقة" يمكن أن يكون لها تأثير علاجي إيجابي وعميق.

أهم شيء في العلاج الغذائي، هو استغلال فوائده قبل فوات الأوان؛ ففي المراحل المبكرة للمرض يكون العلاج الغذائي أكثر فاعلية وسرعة؛ لذا إذا كنت تحتاج إلى مساعدة، فاحصل عليها فورًا.

وحتى إذا كانت حالتك تتطلب عقاقير قوية، فبإمكانك استخدام العلاج بالتغذية لأن كلًّا منهما يكمل الآخر.

على مدار العقد الأخير، حدثت طفرة في عدد العلاجات الطبيعية وأنواعها والمكملات المعروضة بالمحال التجارية والطبية، لدرجة أربكت العديد من الناس؛ حيث يُروَّج لبعض هذه المنتجات باعتبارها إكسير الشباب والصحة المثالية، ولكن من الحكمة أن تتوخى الحذر تجاه هذه المنتجات، فلا يوجد مكمل واحد يقوم بكل شيء تحتاج إليه خلاياك.

وتمتلك الطبيعة قوانين أساسية يمكن محاكاتها، فعلى سبيل المثال، إذا كنت تريد صناعة عاصفة رعدية، فما تحتاج إليه هو هواء مشبع بالرطوبة يتصاعد بفعل انخفاض الضغط الجوي، وإذا أضفت بعض الحرارة فستحصل على عاصفة رعدية كبيرة، والأمر نفسه مع خلايانا، فكل هذه الآلاف المؤلفة من الخلايا ما زالت تحتاج إلى المواد الخام الأساسية نفسها لإتمام عملية الأيض بفاعلية، ولا يوجد أي عشب أو مستخلص (سواء البيكنوجينول أو الجِنكة) له التأثير الفعَّال نفسه.

على مدار السنوات، اكتشفت أن العديد من المرضى معتلو الصحة؛ لأن خلاياهم تفتقر إلى المعادن الخام الأساسية لإتمام عملية الأيض بفاعلية؛ الأمر الذي أثر بالسلب في عملية إنتاج الطاقة، ومن هذا المنطلق ابتكرتُ "كوكتيل تحسين أداء الجسم" الذي يضمن حصول خلاياك على التغذية الأساسية التي تحتاج إليها من أجل إتمام عمليتي الأيض

وإنتاج الطاقة بفاعلية، وقد حرصت على أن يحتوي هذا الكوكتيل على أهم العناصر الأساسية، أو "اللوازم الطاقة".

محاذير خاصة:

تعتبر المكملات الغذائية بصفة عامة مأمونة الجانب، وليست لها أعراض جانبية، ولكن إذا كنت تعاني مشكلة طبية مزمنة، فيجب أن تستشير طبيبك أو معالجك الصحي قبل تناول المكملات؛ فقد تكون لديك متطلبات خاصة، أو لعلك تتناول عقاقير يمكن أن تتأثر بالمكملات الغذائية.

على سبيل المثال، لا يمكن لهؤلاء الذين يتعاطون عقاقير مضادة لتخثر الدم، أو الذين يعانون اضطرابات نزفية، أو قلة عدد الصفائح الدموية، أن يتناولوا أي شيء يحد من وقت تخثر الدم حتى لو قليلًا؛ لذا يجب أن يتجنبوا مكملات فيتامين هـ و/أو ج، والجرعات العالية من كبسولات الأحماض الدهنية الأساسية، وفي تلك الحالة يجب أن يحصلوا على هذه المعادن من خلال النظام الغذائي، وهو أمر سهل إذا كنت تتبع النظام الغذائي المنظف للكبد، أو النظام الغذائي المعزز للطاقة.

كما ينبغي أن يتجنب المصابون بالصرع الجرعات العالية من مكملات الأحماض الدهنية الأساسية، ويمكنهم الحصول على الأحماض الدهنية الأساسية من خلال النظام الغذائي (انظر ص-٧١)، كذلك من يتناولون عقاقير معينة لعلاج هشاشة العظام، مثل روكالترول أو بيفوسفونات يجب ألا يتناولوا مكملات الكالسيوم دون استشارة طبيبهم الخاص.

ولا ينبغي للنساء الحوامل تناول أكثر من ٥٠٠٠ وحدة من فيتامين أ، وبشكل عام يجب أن يتجنبن أية أعشاب لها تأثيرات قوية إلا بعد استشارة الطبيب أولًا.

وعلى المصابين بأمراض المناعة الذاتية أو الحساسية الحادة أن يتوخوا الحذر الشديد عند استخدام عشبة القنفذية وغذاء ملكات النحل.

"كوكتيل تحسين أداء الجسم" للدكتورة كابوت

1. ٥٠٠ مجم يوميًا فيتامين ج.
2. ٥٠٠ وحدة يوميًا فيتامين هـ.

3. **الأحماض الدهنية الأساسية من مصادر متنوعة، مثل: زيت زهرة الربيع المسائية، وزيت بذور الكتان، وزيت بذور الكشمش الأسود، وزيت خبز النحل (الحمحم المخزني)، وزيت كبد الحوت. جرب أن تتناول ٣٠٠٠ ـ ٤٠٠٠ مجم منه يوميًّا، ونوِّع بين مصادر هذه الأحماض الدهنية الأساسية. كذلك يجب أن تحصل على الأحماض الدهنية الأساسية من نظامك الغذائي (انظر صفحة ٧٨).**

4. **كبسولات ماغنسيوم كاملة تحتوي على خليط من أنواع الماغنسيوم، مثل: أوريتات الماغنسيوم، والأسبرتات، ومركبات الأحماض الأمينية، والفوسفات، ومن خلال تناول ثلاثة إلى أربعة أقراص يوميًّا من هذه التركيبة، ستحصل على ٣٠٠ ـ ٤٠٠ مجم من عناصر الماغنسيوم اليومية بشكل سهل الامتصاص.**

5. **مسحوق الفيتو إستروجين الذي يحتوي على أعشاب، وغذاء، وفيتامينات، ومعادن بجرعة ملعقة صغيرة مرتين يوميًّا، مخلوطة بالعصائر قبل الأكل مباشرة، والذين لا يحبون المساحيق يمكن أن يتناولوا هذه الجرعات في شكل كبسولات، لمزيد من المعلومات انظر صفحة ٧٠.**

6. **بيتا كاروتين من مصادر عضوية فقط، مثل: عصير الجزر (جزرة يوميًّا تكفي)، والخضراوات والفواكه ذات اللون البرتقالي، وعصائر الخضراوات النيئة و/أو ١٠٠٠-٢٠٠٠ مجم يوميًّا من السبيرولينا، ولا أنصح بكبسولات أو أقراص البيتا كاروتين الصناعي؛ فقد ثبت عدم فاعليتها.**

7. **إذا كنت لا تتناول منتجات الألبان، فأنصحك بتناول أقراص الكالسيوم التي تحتوي على خليط من أنواع الكالسيوم المختلفة لتمنحك نحو ٥٠٠ مجم من الكالسيوم الأساسي يوميًّا.**

8. **إذا كنت تشعر بضغط عصبي شديد، أو تتبع أسلوب حياة غير صحي، فتناول أقراص فيتامين ب المركب، ثلاث مرات أسبوعيًّا. وتأكد من أن هذه الأقراص تحتوي على فيتامين ب ١٢.**

9. **إذا كنت لا تتحمل ممارسة الرياضة، وتعاني ضعف العضلات، فتناول ٥٠٠ مجم من الكارنتين مرتين يوميًّا على معدة فارغة، فهذا يعزز إنتاج الطاقة في الميتوكوندريا (أفران الأيض) داخل خلاياك.**

10. **إذا كنت تريد تعزيزًا فوريًّا لطاقتك، فجرب مزيجًا من هذه الأعشاب الثلاثة:**

٥٠٠ مجم جوارانا

٤٠٠ مجم جنسنج

١٠٠ مجم جِنكة

وهي تركيبة متوفرة مجمعة في شكل أقراص. تناول قرصًا أو قرصين إذا كان لديك عمل لتنجزه، أو يتعين عليك بذل مجهود، وتشعر بأن مستوى طاقتك منخفض.

احرص على شرب الكثير من الماء، خاصة إذا كنت تتناول المكملات.

تناول المكملات في بداية الوجبات، قبل الأكل مباشرة.

الفصل الثاني عشر

الخطة الإستراتيجية لتعزيز الطاقة في أسبوعين

الأسبوع 1

تحفيز الأيض

1. البرنامج الرياضي، المشي السريع لمدة تتراوح بين ١٥ و٢٠ دقيقة يوميًّا.
 تمارين البطن (انظر صفحة ٢٠٢) لشد البطن، ولتحسين حركة الأمعاء الغليظة. قم بـ ٥ـ١٠ تمارين يوميًّا.

 تمارين الجزء السفلي من البطن لزيادة تدفق الدم الوريدي إلى القلب، قم بـ ٥ ـ ١٠ تمارين يوميًّا.

 هؤلاء الذين يعانون التعب المزمن ربما يحتاجون إلى تقليل وقت التمرين إلى مجرد بضع دقائق في المرة، كما يمكن أن يقوموا بالمشي ببطء وهدوء بدلًا من المشي السريع.

2. اختياري: خذ حمام بخار خلال هذا الأسبوع لزيادة القدرة على التخلص من السموم عبر الجلد. وإذا كنت مصابًا بانخفاض ضغط الدم، أو عرضة للإغماء، أو كنت مصابًا بأمراض القلب أو الكلى، فلا تأخذ حمام بخار دون استشارة طبيبك.

3. اشرب ما لا يقل عن لترين من الماء المنقى، أو مياه المطر المرشحة، كل يوم وطوال اليوم. ارتشفها ببطء بين الوجبات.

4. اشرب كوكتيل العصير النيئ مرتين يوميًّا؛ وهناك خلطات جيدة من الجزر والكرفس والبنجر وأوراق البنجر وأوراق الهندباء والتفاح والسبانخ، خفف الخليط بالماء إذا رغبت. وسوف تحتاج إلى شرب ٤٠٠ مجم في اليوم لتحصل على التنقية المرجوة.

5. احصل على تدليك علاجي لمرة واحدة على الأقل هذا الأسبوع، وإذا كان لديك وقت متاح فقم به مرتين؛ لأنه سيساعد على إزالة السموم الحمضية من العضلات، كما يساعدك أيضًا على ممارسة البرنامج الرياضي.

6. اتبع وصفات الطعام المذكورة في الأسبوع الأول . لا تأكل أكثر من طاقتك، بل تناول ما يسد جوعك فقط.

7. غذِّ عقلك وروحك. اقضِ على الأقل ساعة يوميًّا تفعل فيها شيئًا تستمتع به، مثل القراءة، أو سماع الموسيقى، أو ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة، أو الإبداع، أو تعلم التأمل، أو ممارسة الرياضة، أو اللعب مع الأطفال، أو الحيوانات الأليفة في المنزل، أو رعاية الحديقة، أو التقرب من الله، أو ممارسة هواية تشعر بشغف نحوها، فإن هذه الأشياء ستزيد من مستوى الإندورفين في المخ، الذي سيساعدك بدوره على الاسترخاء بشكل عام.

لا تشعر بالذنب من تخصيص هذا الوقت الإضافي لنفسك، وبقليل من الحظ، يمكن أن تحول الأمر إلى عادة!

جرب شعور الحب بداخلك، هل تذكر شعورك عندما شعرت "بالحب" تجاه زوجتك أول مرة التقيتها؟ حاول أن تعيد إحياء هذا الشعور الرائع، ووجهه تجاه نفسك كما توجهه إلى الآخرين. إذا كنت تشعر بالانفصال عن مشاعرك، وتشعر كأنك ميت أو أن حياتك بلا طعم، وتجد محاولة الشعور بهذه المشاعر مستحيلة، فربما يجب أن تفكر في تعلم التأمل، أو استشارة طبيب نفسي، فالتواصل مع مشاعر الحب داخلك له تأثير شفائي، ونفسك هي طبيبك الأعظم.

٨. تناول منشطًا للكبد لتحفيز التخلص من السموم، وتعزيز أيض الدهون، وتجنب منشطات الكبد التي تحتوي على كحول، وتأكد أن المنشط الذي تتناوله يحتوي على عشبة مريم، والخرشوف سكوليمي، والهندباء، بالإضافة إلى حمض التورين الأميني، أما الجرعة فعبارة عن ملعقة صغيرة مضافة إلى عصير طازج يُشرب

قبل الوجبات مرتين يوميًّا، أو كبسولتين قبل الوجبات مباشرة مرتين يوميًّا. ابدأ بنصف هذه الجرعة، ثم زدها تدريجيًّا حتى تصل إلى الجرعة الكاملة خلال الأسبوع الأول.

٩. المكملات. فكر في الحاجة إلى تناول المكملات لتحسين أداء أجهزة جسمك. إذا كنت تتبع نظامًا غذائيًّا مثاليًّا، فستشعر بالنشاط طوال الوقت، وقد لا تحتاج إلى الكثير من المكملات، بشرط أن تحافظ على أسلوب حياتك الصحي. الاستثناء الوحيد إذا كنتِ امرأة حاملًا، أو مرضعًا، ففي تلك الحالة أنصحكِ بشدة بأن تتناولي مكملات حمض الفوليك، ونوعًا جيدًا من الفيتامينات المتعددة، والكالسيوم، والحديد، والأحماض الدهنية الأساسية، كذلك إذا كان لديك تاريخ عائلي من الإصابة بمرض السرطان، فأنصحك بتناول المكملات المضادة للأكسدة يوميًّا (فيتامين أ، ج، هـ، والسيلينيوم) لتقليل خطر الإصابة بالسرطان.

ولكن بالنسبة إلى هؤلاء الذين يشعرون بالتعب، ولا يعرفون السبب، أو هؤلاء الذين يعانون قلقًا أو وجعًا مزمنًا لا ينتهي، فأقترح أن يبدأوا اتباع برنامج مماثل لـ"كوكتيل تحسين أداء الجسم" الخاص بي الذي يمنحك العناصر الأساسية المعززة للطاقة. إنها فكرة جيدة أن تبدأ تناول جرعة صغيرة لتختبر استجابتك، ويمكنك أن تتناول من ثلث إلى نصف الجرعة المذكورة في وصفة كوكتيل الطاقة الخاصة بي، وتستمر في تناول هذه الجرعة الناقصة طوال الأسبوع الأول.

الأسبوع 2

الأسبوع المجدد

١. البرنامج الرياضي.

قم بالمشي السريع لمدة ٣٠ دقيقة يوميًّا.

تمارين استطالة الظهر، واستطالة العضلة ثلاثية الرؤوس، من ٥

إلى ١٠ مرات يوميًّا.

تمارين رفع الساق، من ٥ إلى ١٠ مرات يوميًّا .

يمكن لهؤلاء المصابين بالتعب المزمن أن يقللوا التمارين وفقًا لقدرتهم على الاحتمال. فممارسة التمارين والحركة حتى لو لوقت قليل جدًّا أفضل من عدم الممارسة على الإطلاق. بعض الناس المصابين بالتعب المزمن ليس لديهم سوى طاقة تكفي لأن يمشوا فقط حول المنزل، فإذا كان هذا هو أقصى ما يمكنك فعله، فلا بأس بذلك، وحاول أن تضيف بضع دقائق يوميًّا.

٢. مخفوق السبيرولينا في الصباح قبل الإفطار.

٣. مخفوق الطاقة للإفطار أو الغداء.

٤. استكمل التدليك العلاجي، لمرة واحدة على الأقل هذا الأسبوع.

٥. خصص وقتًا إضافيًّا للراحة. اذهب إلى الفراش في التاسعة مساء، واقضِ من ٨ إلى ١٠ ساعات من النوم في الفراش كل ليلة.

٦. اتبع الوصفات المذكورة في خطة الأسبوع الثاني لا تأكل فوق حاجتك. تناول ما يسد جوعك فقط؛ فالكثير من الناس يحفرون قبورهم بأسنانهم.

٧. قم بتمارين التنفس العميق. اجلس في مكان هادئ، أغلق عينيك، وتنفس بعمق، وبطء. ركز تمامًا على كل شهيق وزفير، وإذا تشتت بفعل الأفكار، فتجاهلها. اشعر بالطاقة في كل نفس، ودعها تنشطك. قم بهذا التمرين على الأقل لمدة عشرين دقيقة حتى تشعر بالاسترخاء، للمزيد من التفاصيل عن تمرين التنفس

٨. غذ عقلك وروحك. استمر في تخصيص ساعة كل يوم للقيام بشيء تستمتع به بالفعل، وسوف يحسن ذلك من شعورك بذاتك، وسيعيد إليك عادة حب نفسك. قل لنفسك عبارات تشجيع إيجابية "أنا أحب نفسي وأقبل بها، وأثق بتدابير الله"، وهناك العديد من

العبارات الأخرى التي يمكن أن تكونها بنفسك لتلهمك.

حدد أهدافك، وتصورها، وامشِ كل يوم خطوة جديدة تجاهها، لا تستسلم أبدًا وأنت تطارد أحلامك، فهذا سوف يحافظ على شغفك بالحياة، وحافظ على بحثك بعقل متفتح. وعلى الرغم من أن الحظ قد يحالفك وتجد شخصًا يساعدك، فإن شغفك ورغبتك فقط هما ما سيحققان أهدافك، ولا تنتظر أن يحضر لك أحدهم أهدافك على طبق من فضة، فتحقيق الأحلام يحتاج إلى إلهام ومجهود. وعندما تستطيع أن توقظ شغفك ورغبتك، سوف تتألق وتجد من يهب لمساعدتك.

٩. استمر في تناول منشط الكبد خلال هذا الأسبوع. إذا كانت الجرعة الكاملة قوية للغاية، وتشعر بعسر هضم بسببها، فاستمر في تناول جرعة قليلة، بشكل عام يجب تناول منشط الكبد لمدة ثمانية أسابيع بجرعات كاملة، وهي ملعقة صغيرة مرتين يوميًّا، أو كبسولتان مرتين يوميًّا، بعد ذلك استمر في الحفاظ على الجرعة ذاتها، بملعقة صغيرة مرتين يوميًّا أو كبسولتين مرتين يوميًّا.

١٠.المكملات. إذا شعرت بأن المكملات مفيدة لك، فزد جرعة المكملات إلى الحد الموصى به في كوكتيل تحسين أداء الجسم. وإذا كانت المكملات تحقق لك الأثر المرجو لتعزيز الطاقة، فيمكنك أن تستمر في تناول الجرعة نفسها لمدة ثمانية أسابيع، وبعد هذا الوقت إذا شعرت بتحسن، يمكنك الاستمرار في اتباع برنامج للمحافظة على ما وصلت إليه، وهي نحو نصف الجرعة الموصى بها في كوكتيل تحسين أداء الجسم، وإذا كنت تعاني مشكلات طبية، فسوف تحتاج إلى تعديل جرعة المكملات على فترات منتظمة؛ لذا يرجى استشارة طبيبك، أو معالجك بشكل منتظم.

١١.استمر في شرب ثمانية أكواب من الماء على الأقل يوميًّا، فمن شأن ذلك المحافظة على صحة الكلى، وتقليل فرص تكون حصوات الكلى، وتحسين الدورة الدموية، يمكن تناول المياه في شكل ماء

مصفى، أو ماء مرشح، أو ماء المطر المنقى، أو مشروبات عشبية، فنسبة الماء في الجسم تبلغ ٩٠٪، ومع ذلك غالبًا ما نفشل في سد نقص السوائل المفقودة يوميًّا؛ حيث يعاني العديد من الناس الجفاف، الذي يسبب التعب والصداع ويحد من قدرة الجسم على التخلص من السموم.

٢١.فكر في مراجعة طبيبك، خاصة إذا لم تقم بفحص شامل لمدة عام أو أكثر مع شعورك بالتعب والوصول إلى مرحلة تقبل هذا الشعور كأنه "أمر طبيعي" يرجع التعب إلى آلاف الأسباب المختلفة، مثل السرطان غير المكتشف، أو العدوى، أو الاكتئاب، أو مرحلة سن اليأس، أو النقص الغذائي، أو مرض السكري، أو أمراض الغدة الدرقية، أو أمراض جهاز المناعة الذاتية، أو التصلب العصيدي، أو أمراض القلب، أو الرئة، أو الكبد، أو الكلى. وتحتاج كل هذه الأمراض إلى تشخيص دقيق وعلاج متخصص، لذا لا تهمل صحتك، وأخص بالذكر الرجال الذين ينتهجون سلوكًا رجوليًّا مبالغًا فيه، فلا يعترفون بالشعور بالمرض.



1. قم بإجراء فحص طبي شامل سنويًّا، لاكتشاف أي مرض في مراحله الأولى، ومن ثم يسهل علاجه، ويجب أن تفعل ذلك حتى لو كنت تشعر بأنك في أفضل حالاتك.

2. احرص دائمًا على أخذ رأي خبراء مختلفين قبل أن تجري جراحة كبيرة، أو قبل استخدام عقار طويل الأمد.

3. غذِّ جهازك المناعي من خلال اتباع نظام غذائي صحي، والحرص

على النظافة، وممارسة العلاقة الزوجية الحميمة بشكل سليم، وتناول مكملات غذائية، مثل: مضادات الأكسدة (فيتامين ج، هـ، بيتا كاروتين، السيلينيوم)، فجهاز المناعة القوي هو أعظم مصادر صحتك.

4. **حافظ على طاقتك الجسدية من خلال تناول مكملات الطعام الطبيعية (الطعام الخارق)، مثل: السبيرولينا، والكلوروفيل، والفوقس، والثوم، والجنسنج، ومساحيق الخميرة المغذية، ومزيج بذور الكتان وبذور دوار الشمس واللوز LSA (انظر صفحة ٧٢). تناول مكملات الماغنسيوم، لتعزيز خصائص حماية الأوعية القلبية، وزيادة الطاقة.**

5. **تأكد من تناول ما يكفي من الدهون الجيدة التي تتمثل في الأحماض الدهنية الأساسية؛ لزيادة حدة الذهن، وتقليل فرص الإصابة بالخرف في الكِبَر. توجد الأحماض الدهنية الأساسية في: الفاصوليا، والبقول، والمكسرات النيئة، والسمك، وزيت كبد الحوت، والأفوكادو، والليسيثين، والبذور، وزيوتها (زيت زهرة الربيع المسائية، وزيت خبز النحل، وزيت بذور الكتان، وزيت بذور العنب، وزيت الكشمش الأسود، وزيت دوار الشمس، وزيت العصفر، وزيت الكانولا).**

6. **مارس التمارين الرياضية بانتظام لمدة تتراوح بين ٣٠ و٦٠ دقيقة يوميًّا، إذا كنت تعاني ألمًا في المفاصل، فإن تدريبات السباحة واليوجا ممتازة في حالتك.**

7. **حافظ على التفكير الإيجابي، مهما بدت لك المشكلات صعبة، حاول أن تثق بالحياة والحب، وتقبل نفسك، ولا تستسلم للاكتئاب، فقد توصل الطب الحديث إلى علاجات فعالة لهذا المرض الشائع.**

8. **استخدم فوائد الطب الغذائي للوقاية من المشكلات الصحية، وعلاجها. فعلى مدار خمس وعشرين سنة، رأيت العديد من الأمراض الحادة والمزمنة التي يتم التغلب عليها بتغيير النظام**

الغذائي، وتناول مكملات غذائية محددة. ابحث عن طبيب يشجع العلاج بالتغذية، والأفضل أن يكون طبيبًا ملمًّا بهذا النوع من العلاج، وإذا شعرت بالإعياء، فابدأ تناول العلاج الغذائي فورًا؛ حتى تصبح فرصة نجاحه أعلى بكثير.

9. **كن على دراية بأنك في هذا العصر، لا ينبغي أن تعاني العديد من الأمراض التنكسية التي كنا نتعامل معها قديمًا باعتبارها جزءًا طبيعيًّا من عملية التقدم في السن. ابحث عن أفضل نصيحة وأنت لا تزال في صحة جيدة، فمن خلال تقنيات العلاج الهرموني باستخدام الهرمونات الخارقة يمكن إبطاء عملية الشيخوخة، والحفاظ على الصحة الجنسية.**

10. **طور ما أطلق عليه "الوعي بالكبد"، واعلم أن لديك كبدًا، وأنه يتعين عليك الحفاظ عليها، فهي أكثر الأعضاء عملًا بجد في جسمك، والكبد السليمة سوف تخفف الحمل عن جهاز المناعة، وتحافظ على نظافة الدورة الدموية، وصحة الشرايين. كما ستمكنك الكبد الحيوية من إحكام السيطرة على وزنك.**

شعاري للصحة هو "أحب كبدك، تعش حياة أطول".

ملحوظتي الأخيرة

يسعدني ويشرفني أن أكتب لكم، وبالطبع سأكون أكثر سعادة إذا قرأتم كتابي. فالكتابة وسيلة حميمية وطريقة فريدة لمخاطبة عقول الناس وقلوبهم، وأتمنى أن تكونوا قد استمتعتم بقراءة هذا الكتاب، ووجدتم الإلهام بين صفحاته.



مع أطيب تمنياتي لكم بموفور الصحة والطاقة.

أتمنى أن ألتقي بك في مدينتك.

Sandra Cabot

الطبيبة المحبة للطيران.

المخلصة لكم دائمًا.

مراجع

1. Taurine: Orthoplex Research Bulletin, 'Taurine the Detoxifying Amino Acid', Nutrients in profile, Henry Osieki, Bioconcepts Publishing.
2. Australian Journal of Medical Herbalism, Vol 4 (1), St Mary's Thistle.
3. Nutrition Almanac, fourth edition, McGraw-Hill.
4. Prescription for Nutritional Healing, James Balch, Avery Publishing.
5. Journal of Steroid Biochemistry, 1986; 25; 791-7.
6. American Journal of Clinical Nutrition, 1984; 40; 569-78. Lancet, 1992; 339; 1233.
7. The Composition of Foods, 5th edition, McCance and Widdowson's NHAA Newsletter (MEDPLANT abstracts), July 1988.
8. Adlercreutz, H., et al., Steroid Biochem Molec Biol. 44, 147, 1993. Hansel, R., and Haas, H., Therapic mit phyto-pharmaka, Springer-Verlag, Berlin, 1984.
9. 'Magnesium, The Forgotten Element', Dr Philip Stowell, 5th Oceania Symposium of Complementary Medicine.
10. Buchwald D. and Garrity D., 'Comparison of patients with chronic fatigue syndrome, fibromyalgia and multiple chemical sensitivities', Arch Intern Med, 1994; 154:2049 -2053.
11. Bland, J.S., Bralley, J.A., 'Nutritional upregulation of hepatic detoxification enzymes', The Journal of Applied Nutrition, 1992; 44; No.3 & 4.
12. Kanazawa, K.,. ' Hepatotoxicity caused by dietary

secondary products originating from lipid peroxidation'. In Friedman M. (ed.) Nutritional and Toxicological Consequences of Food Processing. New York, NY: Plenum Press; 1991, 237-253.
13. 'Dietary selenium: time to act', British Medical Journal, Vol 314, 8/2/1997.
14. 'Effects of Selenium Supplementation for Cancer Prevention in Patients with carcinoma of the skin', JAMA, December 25 1996, Vol 276, No. 24.
15. University of California at Berkeley Wellness Letter, Vol 12, Issue 4, January 1996.
16. Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism, 1990:71, 696-704
17. Journal of Clinical Obstetrics and Gynecology 1977:20, 113-12
18. M.s. George, Biological Psychiatry, 1994:35:775-780.
19. Psychoneuro-endocrinology, Volume 17, No 4, pages 327-333, 1992.
20. G.E. Abraham et al. Journal of Nutritional Medicine, 1992; 3:49-59.
21. James F. Balch, Prescription for Nutritional Healing.
22. Stephen Cooter PhD, Beating chronic Illness; Jean Carper, The Food Pharmacy;
23. Earl Mindell, Vitamin Bible; Walter Schmitt Jr, 'D.C. Molybdenum for candida albicans patients and other problems', Digest of Chiropractic Economics 31:4, Jan-Feb, 1991.
24. Boyle E. Jr. et al., South Medical journal, 1977

Dec; 70 (12):1449-53;
25. Mirsky et al., Journal InorgBiochem, 1980 Aug:13 (1):11-21.
26. Roeback et al., Ann Intern Med 1991 Dec 15:115 (12): 917-24.
27. Nature med, 1995; 1:433-6.
28. Margaret Rayman, British medical Journal, Vol. 314, 387, Feb,1997.
29. JAMA, Vol 276, No. 24, December 1996,
30. The Physicians Handbook of Clinical Nutrition, Henry Osiecki, Bioconcepts Publishing. Dec. 1996, Vol 276, No 24.
31. Saiki I, Tohushuma Y, Nishimura K et al., 'Macrophage activation with ubiquinone and their related compounds in mice', Int. J. Ivit Nutr. Res. (1983) 53: 312.
32. Folhers K, Morita M, et al., 'The activities of Coenzyme Q10 for immune response', Biochem. Biophys. Res. Commun. (1993) May 28, 193 (1) 88-92.
33. Mayer P, Hemberger H, Drews J., 'Differential effect of ubiquinone Q10 on macrophage activation and experimental infections in granulocytopenic mice'. Infection (1980) 8:256.
34. Folkers K, et al., 'Increase in levels of IgG in serum of patients treated with Coenzyme Q10', Res. Comm. Chem. Pathol. Pharmacol (1982) 38:335.
35. New England Journal of Medicine, 1997; 336: 1216-22
36. Allegro et al., Clinical Trials Journal, 1987, 24, page 104-108, Oral Phosphatidyl-Serine in elderly

subjects with cognitive dysfunction.
37. Crook et al., Psychopharmacol Bulletin, 1992, Vol 28, Page 61-66, Phosphatidyl-Serine in Alzheimers Disease.

بعض الأسئلة الشائعة وإجاباتها

بخصوص الهرمونات الطبيعية المستخدمة في شكل أقراص استحلاب ومراهم

السؤال: ما مصدر "الهرمونات الطبيعية" المستخدمة في أقراص الاستحلاب والمراهم؟ وإذا كانت تُعد معمليًّا، فكيف تكون طبيعية؟

الإجابة: البروجسترون والإستروجين والتستوستيرون "الطبيعي" المستخدم في أقراص الاستحلاب والمراهم مستخلص من هرمونات نباتية (الفايتوستيرول)، وأكثر الهرمونات النباتية شيوعًا، هو الذي يُطلق عليه دايوسجنين، وهو مستخلص من البطاطا البرية وفول الصويا، ويتم تحويل الدايوسجنين في المعمل إلى هرمونات بشرية، مثل البروجسترون والإستروجين. وتعد هذه الهرمونات مطابقة كيميائيًّا وتركيبيًّا للهرمونات التناسلية التي تفرزها كل من المبايض والغدة الكظرية البشرية، فلا يستطيع الجسم التفريق بينهما، وتعمل المبايض البشرية كمعامل هرمونية تقوم بتصنيع هرمونات تناسلية طبيعية، ويمكن تشبيه المعامل الطبية التي تصنع هرمونات طبيعية في أنابيب اختبار بالمعامل المبيضية والكظرية في أجسامنا، حيث تُصنِّع هرمونات طبيعية، فيكون المنتجان في النهاية متماثلين.

السؤال: فيمَ تختلف الهرمونات "الصناعية" عن الهرمونات "الطبيعية"؟

الإجابة: يطلق على البروجسترون إما بروجيستوجين أو بروجيستين، وعادة ما يشتق بداية من بروجسترون أو تستوستيرون طبيعي، ولكن يُعدل معمليًّا بعد ذلك بإدخال جزيئات جديدة. وتتصف هذه المادة الكيميائية الجديدة بأنها أكثر مقاومة للتكسير في الكبد، ولهذا فهي أكثر فاعلية وأطول أمدًا من الهرمونات الطبيعية، وتعاني بعض النساء أعراضًا جانبية مصاحبة للبروجسترون الصناعي، مثل: الاكتئاب، وزيادة الوزن، واحتباس السوائل، والصداع. ومن أنواع البروجسترون الصناعي: البروفيرا والبريمولوت. ويوجد نوع آخر من البروجسترون يطلق عليه اسم دوفاستون أكثر شبهًا بالبروجسترون الطبيعي، وفرص الإصابة

بأعراض جانبية بسببه أقل، ولكن الدوفاستون أغلى ثمنًا للأسف من أنواع البروجسترون الصناعية الأخرى.

السؤال: هل الهرمونات الطبيعية المستخدمة في شكل أقراص استحلاب أو مراهم مأمونة؟

الإجابة: لا توجد تقارير عن أعراض جانبية خطيرة أو مشكلات صحية تسبب فيها البروجسترون الطبيعي. وبالنسبة إلى الإستروجين والبريجنينولون والتستوستيرون الطبيعي، فهي هرمونات طبيعية، ويجب تناولها تحت إشراف ومتابعة الطبيب؛ لذا يجب أن تحصل على وصفة طبية للهرمون الطبيعي، سواء أكانت في شكل أقراص أم مراهم. ويمكن أن تتسبب أي هرمونات، سواء طبيعية أو صناعية، في حدوث أعراض جانبية إذا كانت الجرعة عالية أو غير خاضعة للمتابعة بانتظام. فعلى سبيل المثال، يمكن أن يتسبب الإفراط في تناول الإستروجين الطبيعي أو الصناعي في احتباس السوائل، ونزيف حاد، وتورم وانتفاخ في الثدي، وصداع. كذلك يمكن للجرعات العالية من التستوستيرون الطبيعي أو الصناعي، أن تتسبب في تكون الحبوب والدهون في الجلد، وظهور شعر في الوجه، وتساقط شعر الرأس، وخشونة في الصوت، ورغبة مرضية في ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة، وزيادة الوزن. وعليه، يجب التحكم في جرعات جميع أنواع الهرمونات بحرص؛ نظرًا لما لها من تأثير قوي في الجسم. بشكل عام، فإن الهرمونات الطبيعية التي تؤخذ على شكل أقراص استحلاب أو حبوب أو لاصقات، أو مراهم، نادرًا ما تصاحبها أعراض جانبية؛ لأن الجرعات الصغيرة يمكن استخدامها لتحسين أداء الجهاز الهرموني، بالإضافة إلى سهولة تكسير الهرمونات الطبيعية من قِبل الكبد، فلا تتراكم في الجسم وتكون أقل فاعلية. وقد تم تحضير البروجسترون الطبيعي معمليًّا لأول مرة على أيدي العلماء في ثلاثينات القرن الماضي، كما يوصف الإستروجين والتستوستيرون الطبيعي من قِبل الأطباء، خاصة في أوروبا منذ أكثر من ٥٠ عامًا؛ وبالتالي فهي ليست جديدة. إن الطريقة التي يمكن أن نصف للمريض بها هذه الهرمونات هي فقط الطريقة الجديدة، وتذكر أنه يجب ألا تأخذ الهرمونات من تلقاء نفسك

كعلاج حتى إذا كانت "طبيعية"؛ لذلك ابحث عن طبيب متمكن في هذه التقنيات. لمزيد من المعلومات، يرجى الاتصال بخدمة الاستشارة الهرمونية على أرقام (02) 46531445 أو (02) 93878111.

السؤال: أينبغي أن أقوم بتحليل للدم لمعرفة مستوى الهرمونات لديَّ؟

الإجابة: تعتبر تحاليل الدم مفيدة إن لم تكوني متيقنة من أنك تمرين بمرحلة سن اليأس، وهي أزمة شائعة عند النساء اللاتي أجرين استئصالًا للرحم، فإذا كنتِ تتناولين علاجًا هرمونيًّا تعويضيًّا في الوقت الحالي، وتشعرين بفقدان الاتزان أو تشعرين بأعراض جانبية، فإن تحاليل الدم ستكون مفيدة في هذه الحالة.

أهم التحاليل التي يجب أن تجريها هي:

FSH (الهرمون المنشط للحوصلة) - إذا كان مستوى الهرمون أعلى من ٣٠ وحدة/ لتر، فأنت تمرين بمرحلة سن اليأس.

إستراديول (إستروجين) - إذا كان المستوى باستمرار أقل من ٥٠ بيكومول/ لتر بالتزامن مع ارتفاع مستوى الهرمون المنشط للحوصلة، فأنت تمرين بمرحلة سن اليأس.

FAI (مؤشر الأندروجين الحر) - يتراوح المعدل الطبيعي بين ١-٥٪. إذا كان المعدل لديك يميل للانخفاض، ٢ أو أقل على سبيل المثال، فربما تستفيدين من استخدام التستوستيرون، خاصة إن كنتِ تشعرين بالتعب الشديد، وفقدت الرغبة تمامًا في ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة، كذلك سيكون هرمون دي إتش إي إيه مفيدًا، غير أنه غير متاح في أستراليا للأسف.

السؤال: كيف يمكن استخدام البروجسترون الطبيعي لمعالجة متلازمة ما قبل الحيض؟

الإجابة: يمكن إعطاؤه في شكل مرهم يحتوي على ٤٪ بروجسترون، أو في شكل أقراص استحلاب (حبوب) تحتوي على ٢٥-١٠٠ مجم

بروجسترون.

الجرعة: ابدئي العلاج في اليوم الرابع عشر من دورة الحيض باستخدام ١/٨ ملعقة صغيرة من المرهم حتى اليوم السابع عشر، ثم استخدمي ١/٤ ملعقة صغيرة بدءًا من اليوم الثامن عشر حتى اليوم الثاني والعشرين، وبعدها استخدمي ١/٢ ملعقة صغيرة يوميًّا حتى تبدأ مرحلة النزيف، عندها توقفي عن استخدام المرهم. بالنسبة إلى الأقراص ١٠٠ مجم، استخدمي ١/٤ قرص، ثم ١/٢ قرص، ثم قرصًا كاملًا، بالترتيب. ربما يرى طبيبك أن ثمة حاجة إلى استخدام جرعة أكثر أو أقل من ذلك، وفقًا للأعراض التي تمرين بها.

السؤال: ماذا أفعل إذا شعرت بأعراض جانبية مصاحبة للعلاج الهرموني التعويضي؟

الإجابة: إن أعراضًا، مثل الغثيان، وزيادة الوزن، والانتفاخ، واحتباس السوائل، والصداع، هي إشارة عادة إلى أن كبدك منهكة جراء زيادة العمل والإجهاد في تكسير الهرمونات، وربما تحتاجين إلى تقليل الجرعة، أو تغيير نسب الهرمونات في أقراص الاستحلاب، ويمكنك مناقشة ذلك مع طبيبك. وبشكل عام تقل الأعراض الجانبية إذا كانت الهرمونات تستخدم في شكل مرهم من قبل النساء الحساسات للغاية. ويمكن أن يحتوي المرهم الواحد على هرمونات مختلفة، مثل الإستروجين، والبروجسترون، والتستوستيرون، بحيث يُدهن على الجلد أو المهبل. في حالة استخدام المراهم، يفضل أن تقومي بدهن وتدليك المرهم على الجلد الأكثر نعومة وأقل سماكة، مثل جلد الفخذين من الداخل، أو أعلى الذراعين، أو أسفل البطن، والرقبة. يمكن دهن مناطق مختلفة لزيادة الامتصاص. إذا ظللت تشعرين بأعراض جانبية، فهذه عادة إشارة إلى أن هناك خللًا في وظائف الكبد، وأنك تحتاجين إلى مساعدة. فإذا كان الأمر كذلك، فأنصحكِ باتباع النظام الغذائي لتنظيف الكبد، الذي قدمته في أحد كتبي، مع تناول منشط للكبد يحتوي على أعشاب شوك مريم والخرشوف والهندباء مع حمض التورين الأميني. لمزيد من المعلومات عن العلاجات الطبيعية للكبد، يرجى الاتصال على رقم (02) 4653 1445.

السؤال: ما الجرعات الشائعة للهرمونات الطبيعية؟

الإجابة: ٥ مجم بروفيرا = ١٠٠-٢٠٠ مجم بروجسترون طبيعي.

١٠ مجم بروفيرا = ٢٠٠-٤٠٠ مجم بروجسترون طبيعي.

بشكل عام تكون الجرعة الأولية ٢٠٠ مجم يوميًّا لحالة سن اليأس أو متلازمة ما قبل الحيض الحادة.

تحضير الهرمون الطبيعي المعروف باسم تريست، وهو مزيج من ثلاثة أنواع من هرمون الإستروجين الطبيعي الذي يفرزه المبيض.

تريست = إستريول ٨٠٪

إستراديول ١٠٪

إسترون ١٠٪

إستراديول ١مجم = ٠.٣ مجم بريمارين

إستراديول ٢مجم = ٠.٦٢٥ مجم بريمارين

الجرعات المكافِئة

بريمارين   إستريول تراي - إستروجين

٠.٣ مجم   ٢.٥ مجم١٠٢٥ مجم

٠.٦٢٥ مجم ٥.٠ مجم٢.٥ مجم وهي الجرعة الأكثر شيوعًا

١٠٢٥ مجم ٧.٥ مجم٥.٠ مجم

متوسط مستوى الهرمون الموصوف من قِبل الأطباء

إستراديول   ١-٢ مجم

تريست   ١-٢ مجم

تستوستيرون٢-١٠ مجم   متوسط ٥ مجم

افقد الوزن! واشعر بالسعادة!



هل تعاني:

الوزن الزائد؟
انتفاخ البطن؟
عسر الهضم؟
الإرهاق المتكرر؟
الصداع؟
المزاج السيئ؟
النفس السيئ، واللسان المبيض؟
متلازمة القولون المتهيج؟
خمول عملية الأيض؟
إجهاد جهاز المناعة؟
ارتفاعًا شديدًا في حرارة الجسد؟
الكوليسترول العالي؟
مرض المرارة؟
الكبد الدهنية؟
الحساسية؟
ارتفاع ضغط الدم؟
الرغبة في تناول السكريات؟
عدم القدرة على فقدان الوزن؟

أو ببساطة، هل تحب الحياة الجيدة بشكل كبير؟

إذا كانت إجابتك عن العديد من هذه الأسئلة هي نعم، فإن كبدك تحتاج إلى مساعدة!

The Body Shaping Diet

هل تتبع حمية لتفقد وزنك في أماكن غير ملائمة لك؟

هل تود تحسين شكل جسدك؟

هل تشعر بسوء من شدة السليوليت؟

هل تكسب وزنًا ولا تعرف السبب؟

هل تبحث عن نظام غذائي سهل، وآمن، واقتصادي، ومغذٍّ؟

إذا كانت الإجابة هي نعم، فهذا الكتاب من أجلك!

للجسد أربعة أنواع، هي: النمط العضلي، والنمط البدين، والنمط النحيف، والنمط الأنثوي، ولكل منها نظام هرموني مختلف، ونظام أيض مختلف، ولكي تفقد الوزن بكفاءة، وتستعيد شكل جسدك المثالي، يجب أن تتبع نظامًا غذائيًّا يتكون من مزيج صحيح يتوافق مع شكل جسدك، وهو ما يسمى بالنظام الغذائي المُحدِّد لشكل الجسد.

دعوة من مستشاري خدمة الصحة

لدينا مجموعة متنوعة من الكتيبات الجذابة، ذات الورق المصقول، تغطي منتجات الصحة الطبيعية، مثل: المكملات، والأعشاب، ومراهم عناية الجلد، والكتب، ومقويات الكبد.

فإذا كنت تود تسلم نسخة مجانية، فأرسل إلى:

Health Advisory Service

Eagle Creek Road, werombi, NSW, 2570 155

أو فاكس ٠٢٤٦٥٣١٤٤٥

أو تليفون ٠٢٤٦٥٣١٤٤٥

بريد إلكتروني: cabot@ozemail.com.au

موقع إلكتروني:www.whas.com.au

لا تنسَ تدوين اسمك وعنوانك، والرقم البريدي بوضوح، واذكر أنك تريد تسلم كتيبات.

ونتمنى لك الصحة الجيدة، ووفرة في الطاقة؛ لتستمتع بنعمة الحياة إلى أقصى مدى.

الغلاف الخلفي

BOOST YOUR ENERGY
DR SANDRA CABOT

فحص طاقتك

هل تعاني من:

- اختلالات واضطرابات هرمونية؟
- إرهاق مزمن؟
- إرهاق عقلي؟
- جهاز مناعي مُجهد؟
- خلايا ضعيفة الأداء؟
- اضطرابات مزاجية وتوتر؟
- مشكلات سن اليأس؟
- إنهاك الغدة الكظرية؟
- نقص العناصر الغذائية الضرورية للجهاز المناعي؟
- الألم العضلي الليفي؟
- الشيخوخة السريعة؟

أو:

هل تتباطأ سرعتك ولا تعرف السبب؟

لا تقبل هذه الأمور باعتبارها جزءًا طبيعيًّا من الحياة!

"يشعر العديد من الناس بالإرهاق لأن مصانع الطاقة الموجودة داخل خلاياهم، والمعروفة باسم الميتوكوندريا، لا تنتج القدر الكافي من الطاقة. فاكتشف كيفية إعادة شحن مصانع الطاقة تلك بواسطة الأسلوب الجديد المتمثل في تعديل خلاياك بواسطة هرمونات طبيعية مضادة للشيخوخة والمكملات الغذائية. فمن الممكن أن تمتلك طاقة أكبر بكثير مما كنت تتوقع".

هرمونات طبيعية

إن الهرمونات الطبيعية، المتاحة الآن للمرة الأولى في صورة أقراص وكريمات، من الممكن أن تساعد خلاياك على الأداء مثل الخلايا الأصغر سنًا، وهو الأمر الذي يؤدي إلى استعادة نشاطك وسعادتك. فكل شخص ينتمي إلى جيل الطفرة السكانية ـ وحتى أولئك الذين تخطوا سن الستين ـ سوف يجد هذه المعلومات لا تقدر بثمن.


ISBN 628-1072-09-027-2
6 281072 090272
282206638



